

الدكتور تيفين لائتر

# العلايل النفسى

او استكشاف النفس

برنامج فى علم النفس التطبيقى  
للعلاج والدراسة  
يستخدم التحليل النفسى والابحاه والتنويم والاشتراف وغيرها  
علمى وعملى

ترجمة وقدم له بمبحث سيكولوجى  
الدكتور فرديناند سليمان صفضجى  
دكتوراه فى الطب من جامعة فينا  
دراسات عليا

جميع الحقوق محفوظة

يطلب من مكتبة الانجلو المصرية بالقاهرة

Bibliotheca Alexandrina  
0164940





الدكتور سيفين لالكنز

# التخليد النبلي

أو

استكشاف النفس

برنامج في علم النفس التطبيقي  
للعلاج والدراسة

يستخدم التحليل النفسي والايحاء والتنويم والاشتراط وغيرها  
علمي وعملي

ترجمة وتقديم  
الدكتور فريد سليمان صيفيني  
دكتوراه في الطب من جامعة  
دراسه عليا

يطلب من مكتبة الانجلو المصرية القاهرة



## كلمة العرب

يقضى المرء منا حياته في دار واحدة لا يبرحها ما ظل حيا ، وفي صحبة رفيق دائم لا يفارقه لحظة واحدة - تلك هي النفس ، التي هي أئمن ما لديه في الوجود . فليس بغريب منه أن يتوق الى تعرفها واستجلاء أطوارها ، ولو بالاقبل ليدعم مسلكه بدعامه من المعرفة . فهي الأداة التي لا يملك سواها ، يستقبل بها مؤثرات بيئته التي يعيش فيها ، ويؤثر بها بدوره في تلك البيئة .

ولقد عودتنا الكائنات الحية أن تنتهج في تطورها ومسلكها طريقا يعود عليها بالنفع والجدوى . والإنسان لا يعدو أن يكون واحدا من تلك الكائنات . الا أن بيئته وامكانياته تعقدتا الى حد كبير ، على حين أنه لا يزال مطلوبا منه أن يعيش قبل أن يعرف ، وأن ينهج طريق الصواب وأن لم يتلقنه . ولكن هيهات . ان الانسان في مرحلته الراهنة من تطور المدنية لا بد له من علم النفس ، يتوقف كل شيء في حياته على درجة معرفته بذاته . وإى اختلاف ضئيل في الصورة التي ترسم لديه عنها ، ويسلك بهديها ، لا بد أن يؤدي الى تحول بالغ الاثر في معالم حياته وحصيلة عمره . ولقد تشعبت الأساليب التي يتفرع بها العلماء للاقتراب من النفس . فنرى علم النفس التجريبي أو البحث يتمسك بأساليب العلوم الطبيعية ، فيقيس منها مقادير

الذكاء ، ويتبع الاحصائيات ويجرى البحوث العملية . ولقد اتى هذا الاسلوب بشمل عملية في ميادين شتى ، كميديان الانتاج والصناعة ، وتقدير القوى العاملة وغيرهما ، وأفاد منه الفن العلاجي ، باستخدامه أسلوب الاشتراط ( تجارب بافلوف ) ، والإيحاء ، مما سيأتى ذكره في موضعه في هذا الكتاب . واستغلت بعض الجهات تجارب الاشتراط فيما (١)

قامت به من اعمال درجوا على تسميتها « باكتساح المخ » .  
كما ساعدتنا تلك التجارب على تفسير بعض الظواهر (٢)

النفسية الجماعية وارساء فهمنا لها على أساس علمي .

غير انه لا يسعنا الا التسليم بأن الفن العلاجي ، وكذا فهمنا للانفعالات ومشاكلها في الحياة اليومية لم يفيدا من علم النفس التجريبي أو البحث الا بقدر محدود .

ولما أصاب تقدم المعرفة ركود في مطلع القرن الحالي في ميدان التعرف على النفس نشأت الحاجة الى دراسة الانسان المريض نفسيا ، ومحاولة التوصل بتلك الوسيلة الى بعض الحقائق عن الانسان السوي . وانتهج فرويد هذا

---

(١) اكتساح المخ Brainwashing وهي اجراءات استخدمت مع الاسرى وغيرهم وأدت الى السيطرة على تفكيرهم .

(٢) ورد في هذا الشأن كتاب

Battle for the mind by Wm. Sargent. Heinemann 1957

وقد تضمن هذا الكتاب نفسه بحثا مستفيضا لعمليات « اكتساح المخ » ،

الطريق على أساس مشاهدات استرعت نظره على المرضى ،  
 فنشأ منها ج التحليل النفسى . ولقد أوضح العلامة كارل  
 ميننجر الكيفية التى نقيدها من هنا الاسلوب بتشبيه رائع ،  
 (١)  
 اذ قال : « انه من غير اليسور أن نقف على الآليات التى  
 تبعث للسيارة على الحركة من مجرد ملاحظتنا سيارة سليمة  
 وهى تتحرك . ومن ثم فان خير وسيلة لنا للتعرف على  
 كيفية تحركها هى أن نتوجه الى ورشة بأحد الشوارع  
 الخلفية ونتفحص سيارة أصابها العطب وأخذ المختصون فى  
 فك أجزائها » ..

ولما كانت الآليات النفسية التى تساهم فى ظهور  
 الاضطرابات ، توجد وتعمل أيضا فى الانسان السوى ، كما  
 أن شتى الظواهر النفسية التى تجتذب اهتمامنا ، وقد  
 نستخدمها فى العلاج ، ومنها الايحاء والتنويم والاشتراط  
 وعملية الاستدعاء الطليق للخواطر - التى هى عماد التحليل  
 النفسى - وهى عملية تشبه الاحلام - جميعها ظواهر طبيعية  
 تطرا بالمثل فى حياة الانسان السوى فى صورة من الصور ،  
 فما من شك أن دراستنا لها تسفر هى الاخرى عن تعميق  
 وازدياد فهمنا للانسان السوى .

وتتصل معظم الاضطرابات النفسية بالجانب الانفعالى  
 من النفس ، وهو جانب من الطاقة النفسية يقع المقر المركزى

---

 (١)

The Human mind, by Karl A meninger, Alfred Knopf. N.Y. 1946,  
 3rd ed.

للتعبير عنه في مراكز عصبية بالمخ أدنى درجة من اللحاء المخي، ( وعلى وجه اللدقة في الهيبتوالاموس بالمخ البيني ) . ويتشابه الانسان ويشترك في هذا الجانب الانفعالي وفي تلك المراكز العصبية اللغيا مع كائنات أخرى أدنى منه مرتبة . فلما تطور اللحاء المخي بالانسان في مندروج الأرتقاء وأصبح اللحاء مركزا للدراك والاستدلال العقلي أصبحت له السلطة العليا بصفة عامة على السلوك ، وأصبح يتحكم في تلك المراكز

(١)

الدنيا بعملية الكف . واللحاء ، ولو أنه ليست له السيطرة المطلقة في جميع الاحوال على تلك المراكز العصبية المختصة بالتعبير عن الانفعال ، الا أنه على صلة وثيقة بتلك المراكز تنطوي على تأثير دائم متبادل بينهما .

وبرغم الاعتراضات التي قامت ضد نظرية وليم جيمس و س. ج. لانجه في الانفعالات ، والتي مؤداها ان مشاعر الانفعال انما هي تعبير عن تغيرات بدنية تقع في باطن الجسم ، فان الابحاث العملية الحديثة ايدت تلك النظرية الى حد بعيد. فالتعبير الانفعالي يتضمن تغيرات في الاحشاء تشمل القلب ( سرعة ضرباته بصفة خاصة ) ، والاعوية الدموية ( اتساعها وتقلصها ، كاحمرار الوجه وشحوبه ) ونشاط الفهد ( كغدد العرق والغدد اللعابية ، وإطلاق الجلوكوز من الكبد وغير ذلك ) ونشاط العضلات بالمساء ( عضلات



٧٠

الأمعاء وعضلات الأوعية الدموية والأعضاء الداخلية بصفة عامة ) . ان جميع تلك التغيرات الحشوية تمثل حالة التأهب للقتال أو الفرار ، وتنتج اثرتها عن اهاجة القسم السمبتاوى من الجهاز العصبى المستقل ، ومن الميسور استئثارها باجمعها فى حيوان التجربة المنزوع اللحاء المذى بالعمل بالتنبيه الكهربى لمراكز التعبير عن الانفعال وهى المراكز (1)

الخلقية من المخ البينى

ولقد قدمنا بهلنا كى نتقديم الى ذكر الادرواج النفسى البدنى . فالنفس ، على ما نراها فى مرحلة العلم الراهنة ، انما هى جانب من جوانب الكائن الحى ، يتفاعل مع الظواهر البدنية تفاعلا متبادالا الى حد كبير .

لقد قيل ان اكثر من نصف العلال البدنية التى يكابدها المرضى اساسها نفسى . وسجل الدكتور الفاريز عميد اطباء المايو كلينيك حشدا وافرا من تلك الاضطرابات البدنية الوظيفية واثبت ان اساسها سيكولوجى ، وضمنها (2)

مؤلفا كبيرا له اسماء « الاضطرابات العصائية » . غير

(1) نجد ملخصا وافيا لما ورد فى هذا الشأن من بحوث ، مع ذكر المراجع ، فى كتاب «مدخل الى علم النفس الحديث» تأليف ل. زانجويل ترجمه الى العربية الاستاذ عبدالعزيز جاويدا ص ١٨٩-٢٠١ .

(2) Walter C. Alvarez. The Neuroses. Diagnosis and management of functional disorders and minor psychoses. Saunders 1951

انه لم يجد علاجا لجانب كبير منها للاسف الشديد . الا ان  
الاطباء المشتغلين بالعلاج النفسى اوردوا فى بحوثهم النتائج  
الاجيابة التى حصلوا عليها من العلاج النفسى لتلك الحالات .

غير ان هذا لا ينتقص من قيمة كتاب الدكتور الفاريز .  
فحسبه كطبيب باطنى فذ ان عرض تلك العلل الوظيفية  
البدنية التى لا عدد لها ، واتى بالبينة على ان تلك العلل  
انما هى ذات اساس نفسى ، مشيرا فى كل حالة الى استيفاء  
كافة الاختبارات والتحاليل والفحوص العملية والاكلينيكية .

انا نسلم بالعلل البدنية ونعالجها ، ونحسب لها  
الف حساب . اما التوقعات النفسية ، التى هى اكثر  
انتشارا ، وتلازم المنفيه اينما حلت ، فقد ترسب فى اذهان  
الناس منذ اجيال انها من العيوب التى تنتقص من كرامة  
المرء . فيعمد الافراد الى انكارها واخفائها ، وبذا تحرم من  
أبسط واجبات العناية .

ان بحث الاساس النفسى لشتى العلل هو موضوع  
هذا الكتاب . فالقصد الاول منه هو ان يعرض برنامجا  
علاجيا . الا انه بطبيعة مادته ويوصفه عرضا للتحويل ،  
يتضمن أيضا برنامجا دراسيا . وما دامت النفس تنطوى  
على قوى تتنازع حيناً وتتآزر أحيانا ، فما من وصف  
يؤدى الى تفهمها خير من العرض العملى . فضلا عن أن

المعلومات التي تقدمها مثل هذه الدراسة لها قيمة وقائية لا تقلد . والى جانب هذا فان النفس البشرية تنطوي على احتمالات بالغة لنمو الكفاءة الشخصية ، والسعادة والقدرة الاجتماعية (رهي المقومات الثلاث التي تتسم بها السوائية) ، ولا يتأتى تحقيق تلك الامكانيات الا اذا تكونت لدى المرء صورة حقيقية عن النفس . كما انه لن يتسنى للانسان ان يمضي قدما في نموه وتطوره ان ظل مثقلا بأراء خاطئة عن النفس وتحيزات تعوقه عن التقدم .

ولم يقتصر هذا البرنامج على استخدام التحليل النفسي ( بعد ادخاله في بوتقة من العلم والخبرة غيرت الكثير من معالاه ) . اذ ان المدارس الحديثة في الطب النفسي قد وسعت من مجاله وميدانه وأرهفت من اجراءاته ، فأضحى غنيا بالبحوث الاحصائية والتجريبية والدراسات المقارنه وما اليها ، حتى اوشك في مرحلته الراهنة ان يشغل منزلة (1)

العلم المستقل . فلا غرو ان توسع العلاج النفسي في أساليبه وأدواته ولم يقتصر على التحليل . فنرى ان هذا البرنامج العلاجي التحليلي الذي سيأتي بيانه في هذا الكتاب قد استخدم على نطاق واسع المعلومات التي وصل اليها

(1) Behaviour Pathology by Norman Cameron and Ann Magare H. Miffin 1951.

ولنا عود الى هذا المضمار بكتاب قادم ان شاء الله .

علم النفس الحديث ، كما ادمجت فيه إلى جوار التحليل النفسى أساليب أخرى منها الاشتراط والإبحاء في صور متعددة ، بل وتعدى حدود الإبحاء إلى شيء من التنويم .  
وجملة القول أنه استخدم كل أداة في علم النفس ثبتت في نظر واضعيه سلامتها .

وليس مهمتنا في هذا المقام التحدث عن التحليل النفسى وما أورده الباحثون له أو عليه ، وبحسبنا أن تشير إلى أنه برنامج عملى في أسلوبه وأهدافه . ولا يضيره في شيء اتصاله بالتأمل الباطنى أو الاستبطان . فالتأمل الباطنى أشبه شيء بحاسة سادسة ينظم بها الجهاز الانسانى نفسه بنفسه بنفسه منذ أقدم عهود الانسان بالتفكير والثقافة .  
ولقد كان التأمل - وما زال - عدة البشر وستندهم ، مما عاد على المدينة بأطيب الثمرات . ولا ينتقص من قدر هذه الحاسة السادسة أنها لا تصل من فورها إلى لب المعرفة وجوهرها - فنحن في سائر ميادين المعرفة قلما نصل إلى جوهر الحقيقة - وإنما نخترق الحجب على دفعات . فضلا من أن التحليل النفسى أضحى إلى جانب وظيفته كمنهاج علاجى نظرية من النظريات العامة التى نفسر بها الكثير من أوجه النشاط الانسانى في سائر الميادين .

على أن التحليل إذا ظل - كما هى الحال في التحليل النفسى القياسى - محصورا في تلك الفئة القليلة التى

تزاوله ، وتلك التي تفيد منه:، فسوف يبقى محدود النطاق مقصور النفع ، مهما أكثرنا من الوحدات العلاجية والعيادات النفسية . ومن ثم فإن الحاجة نشأت الى ابداع التحليل اللداني . ولنا ان نفتبط الى ان تلك الجهود التي قام بها ليف من العلماء البرزين قد صادفها التوفيق، فأضحى في وسع المعالجين والمحللين التفرغ للحالات التي لا غنى لها عن جهودهم . والى جانب هذا فان البرامج الدراسية في الصحة النفسية والعقلية لا تفي الناحية الواقية حقها الا اذا سلطنا الثغرة بدراسة موجهة لبرنامج علاجي كالذي نحن بصدده .

وعلينا دائما الا نسي ، وخاصة عند تلاوة الكتب المترجمة في علم النفس ان النفس الى حد كبير ان هي الا حصيلة نشأة الفرد نشأة معينة تنطبع بثقافة البيئة التي ينشأ فيها . فالثقافة ، وقد حدد علم النفس تعريفها ، بأنها « اسلوب المعيشة » ، تحدد اتجاهات المرء وتطبع السلوك بطابعها . فقد يالف الفرد شيئا في احدى البلاد ، فيمتاد قبوله ويرتاح اليه بوصفه الشيء الطبيعي أو السوي ، بينما يرى غيره ممن يقيمون في بلاد أخرى نفس هذا الشيء شاذًا وخطأ بينا . ولقد افاد علم النفس من بحوث الاجناس البشرية *anthropology* ، حتى لقد اضحى هذان العلمان توأمين لا غنى لاحدهما عن الآخر ، يكمل كل منهما الثاني ويتممه.

فواجبنا من ثم هو أن نستخلص الشيء الاساسى فى الطبيعة الانسانية . والسوائية الحققة هى التى تتجه فيها جهود المرء الى تحقيق امكانياته الخاصة به بحيث تفتح تفتحها الطبيعى ، فتبرز طباعه السوية على سجيته بقدر الامكان ، وتتطور مقدراته وآماله الحققة فتبرز مواطن القوة فيه وسماته الاصيلة . على حين أن الشخص المصاب يتحول عن تحقيق ذاته الحققة ، بفعل قسوة البيئة ، فتتملكه مشاعر الخوف ، او يسيطر عليه طابع الكبر المفتعل او القسر ، فيحاول دون جدوى ان يشكل نفسه فى قالب جامد صلب يحجف به ويعود عليه بالشقاء والاخفاق

(1)

لا محللة

ويتميز هذا البرنامج بأنه يبرز جوهر المسائل فى عبارات موجزة ، ويحدد الاجراءات التى يوصى بها فى عبارات مقتضبة وكافية فى وقت معا - كافية بفضل منهاجه اللدائى لان يقوم المرء بتبين الحقيقة بنفسه . بل ويمنحه القدرة على تجاوز نقطة الابتداء ، وانماء خبرته عن طريق الخبرة العملية التى تؤدى ما لا تؤديه مجلدات من الدراسة

(1) Karen Horney. Neurosis and Human growth. Routledge and Kegan Paul 1951

النظرية . ولم يجاوز كاتبه الصواب حين قال انه بعد ان يقوم المرء بهذه الدراسة فانه لن يعود في الامكان تسميته بأنه من غير الملمين بهذا العلم .

وقد اوردنا المصطلحات الفنية في الهامش الاسفل بدلا من ايرادها على هيئة قاموس صغير في آخر الكتاب حرصا على تحديد مدلول تلك المصطلحات في المتن . وتألقت الحواشي السفلى جميعها من بيانات قلمها المترجم وفقا لأدبى المراجع .

ولا يفوتنى في هذا المقام ان ازجى كلمة شكر للسيد الدكتور ملاك جرجس لما أسهم به من نصيح ومراجع ساعدت على تحقيق الدراسات التى قمنا بها ، وللسيد الاستاذ نسيم جرجاوى على ملاحظاته القيمة ، كما أسجل فائق شكرى للسيد الوالد على نصحه الثمين وتكرمه عن طيب خاطر بمراجعة مسودات الكتاب ، والله ولى التوفيق ؟

**الدكتور فريد سليمان صنفجى**

١. شارع ماريت بالاسكندرية

## مقدمة

يتساءل المرء ، اتطيب له فترات التأمل التي يقضيها حين يخلو الى نفسه وحيدا ؟ انه لو قضى على هذا الوجه ساعة كل يوم ، ثلاث أو أربع مرات في الاسبوع ، لما كبده هذا عناء كبيرا ، على ان تلك الفترات من التأمل الانفرادى خليفة ان تحيله من كائن متبرم مضطرب النفس الى انسان ملؤه الرضى والطمأنينة .

ان عملية استكشاف النفس فيها دعة وراحة ، الا انها تستثير قوى المرء . وهى الى جانب هذا لا تتطلب تركيزا بالفنا من الذهن ، بل الاخرى ان القدرة على « اللاتركيز » هى القدرة التى على الفرد ان ينميها فى هلا المجال .

ان الافتقار الى ضبط النفس عند مواجهة اغراء التجارب ، والفيض الزائد من ضبط النفس الذى يعرقل الانفعالات والوظائف الحيوية ، وكذا الوانا منوعة من العجز العصبى من المستطاع التخلص منها تماما بتطبيق منهاج التحليل الذاتى. كما ان نوبات الانقباض والكآبة ، والاغراق فى اللهو السطحي دون وعى ، والخجل المفرط ، وتصرفات القسر التى تستجلب الانظلم يستطاع بالمثل اقصاؤها



بالالتجاء الى موارد النفس الخبيثة . ومع أن التحليل الذاتي لا يوفر الشفاء الناجز لفئة بعينها من الاعراض (١)

العصبية ، كالتقلصات التي تعترى عضلات الوجه ، والتلعثم ، واضرب بعينها من الاضطرابات الجلدية ، الا انه اذا تضافر مع العلاج المناسب يغدو ذا عون بالغ في التخلص من العلة المشتركة بين هذه الآفات ، الا وهي : الضغط النفسى الناشئ عن المراقيل التي تعترض الاشعور .

ان منهاج التحليل الذاتي الذى نعرضه في هذا الكتاب مهياً ليلائم قنرات الانسان العادى دون معاونة من احد . ولعل اللقاه يدعو الى كلمة تحدير : ان الاشتغال به يتطلب قدراً من المطاقة ، ومن الخير الا يشرع في مباشرته من تعوزهم الطاقة التى لا بد منها ، وعلى مثل هؤلاء أن يقصدوا الاطباء النفسيين ، اسوة بمن يشكون من اعراض بالغة الشدة . فان التدريبات والتحليل التى سوف نورد بيانها في هذا (٢)

الكتاب تجدى وتأتى ثمارها في الاضطرابات العصائية دون العقلية ، وحديثنا يساق الى الشخصن العصبى دون المختل .

(١) *tics* اعتقال الوجه . تقلصات تشنجية او مفاجئة تعترى مادة احدى عضلات الوجه او الرأس ، ويكون مصدرها في العادة احد الاضطرابات العصائية النفسية .

(٢) الاضطرابات العصائية *Neurotic disturbances*

وإلى جانب هذا فان طائفة من أطباء النفس ، وبخاصة عندما يضطروهم ضيق الوقت ، قد يرون أنه من المفيد أن يضعوا كتابا مثل هذا بين أيدي أصدقائهم ومرضاهم ليمدهم بالمعلومات ويزودهم بالتدريب الإضافي المكمل للعلاج .

ويستخدم التحليل الذاتي على نطاق واسع الاساليب البنية على مكتشفات الرواد الاوائل من علماء التحليل النفسى ، ولكن فى نطاق امكان تطبيقها بمعرفة الفرد على متابعه الخاصة به . كما أنه يستخدم وسائل أخرى ،

كالايجاء الذاتى <sup>(١)</sup> ، والأشتراط الذاتى <sup>(٢)</sup> ، والتأمل الباطنى <sup>(٣)</sup> أو الاستبطان و « أدوات عقلية » أخرى .

ولما كان الشخص المنفرد بنفسه والغير متركز التفكير عرضة لأن يسبح بفكره مبتعدا عن مشكلته ، فقد استحدث كاتب هذه السطور بعض الدعائم أو المرتكزات الرمزية للمحلل الذاتى . فاذا أحس الفرد مثلا بضيق يشعره أنه على طرفي تقيض مع الدنيا فليكتب كلمة واحدة تمثل فيها شكواه الرئيسية ، وليكن ذلك على سبورة مثلا . وبعد أن يقضى جلسة كاملة من جلسات التحليل الذاتى فى مواجهة تلك

(١) الإيجاء الذاتى Auto-suggestion

(٢) الأشتراط الذاتى Self-conditioning

(٣) الاستبطان Introspection

الكلمة ، متشعبا بما تشيره من مسندعيات مقبلة ترتبط بها فليمحها من اللوح . وله أن يوقن أن هذا الفعل الرمزي ، على ما فيه من بساطة ، له من القوة الإيحائية ما يمحو تلك الحالة المزاجية المفعمه بالشكوى « فيحيلها الى صفحة نظيفة بادية النقاء » .

وليس التأمل الباطنى نوعا من « الاغراق فى التفكير » بل الاخرى انه عمل كادح يطبق على لب النفس وجوهرها . فاذا شرع المرء فى استكشاف نفسه فانه ينشئ الوصول الى المركز اللاشعورى لكيانه ، ثم يعمل جاهدا على جعل هذا المركز يستجيب الى توجيهاته الواعية . ويكاد كل امرئ يمتلك قلوبا مذهلا من القوة النفسية الا ان جمعا وفيرا من الرجال والنساء يعجزون عن استخدام قوة ارادتهم حينما يكونون فى حاجة اليها لتحسين اذاتهم النفسية . اذ يقتضى (١)

الامر ان ينفذوا خلال القشرة الخارجية للاشعور ، وهى المكونة من (٢)

الرقابة الخلقية والرقابة الذاتية ومن النسيان والقصور (٤)

الذاتى ومن المحظورات .

وانى لوقن ان هذا المنهاج من اليسير ان يتفهمه الكثيرون من الرجال والسيدات الذين تنجم متاعبهم عن

(١) اللاشعور The unconscious

(٢) الرقابة الخلقية Moral censorship

(٣) القصور الذاتى Inertia وهو قوة استمرار الشيء فى الحالة التى يكون عليها

(٤) المحظورات Taboos

اضطراب في المشاعر وليس عن اضطراب في التفكير .

ويتسم هذا العصر المضطرب بعدم استقرار ينتاب العدد الوفير من الافراد اصحاء البدن . ويرى المشتغلون بالاحصائيات أن واحداً من كل تسعة عشر من سكان الولايات المتحدة يقضي قسطاً من أيامه نزيلاً بالمعاهد العلاجية والمستشفيات لاصابته بمرض عقلي أو نفسي ، وهي نسبة مروعة ولامراء . وقد يسهم انتشار المعرفة بالتحليل الذاتي وأساليبه في الحد من أخطار الإصابة بتلك الامراض .

ان الكثيرين ممن هم في حاجة الى العلاج النفسي لا يحصلون عليه لاسباب عدة ، أهمها ثلاثة : هي الافتقار الى المال ، وضيق الوقت ، والموانع المثبطة ضد كشف الذات . ففي حالات كثيرة يكون العامل الحاسم هو الافتقار الى المال كما أن ضيق الوقت يبدو مانعاً قوياً ، إذ أن عالم التحليل النفسي يحتاج ، لكي يصل الى الغاية التي ينشدها ، الى عقد جلسات مع المريض ، أو الشخص الجلي تحليله نفسياً ، يمنحه هذا خلالها تركيزاً كاملاً لالتفاتة ( أو بالاحرى عدم تركيز ) مدة ساعة يومياً ، خمس مرات في الاسبوع ، لفترة من الزمن طويلة الامد ، قد تمتد الى بضع سنوات .

فان تيسر للمرء التغلب على العقبتين الماديتين ، تبقى العقبة الثالثة وهي النفسية . ان أغلب الرجال يحجبون عن الافضاء بسيرة حياتهم الخافية . أما النساء فيبدو لدى الكثيرات منهن دافع للافاضة عن اشخاصهن بضمير المتكلم للمفرد ( الاتنا ) الا أن حديثهن يهدف في العادة الى التأثير في الشخص المخاطب عن طريق التكلف الوجعاني . على حين

(١)

انه من غير الممكن القيام بعلاج نفسى فاجح دون انطواء المرء الى باطن النفس وتوغله فيها .

على أن أسلوب التحليل النفسى القائم على دراسة هذا الفن من كتاب ، مع تدريب المرء نفسه بنفسه على تطبيق المناهج التحليلية على أعراضه ، يتفادى تلك المساوىء. الا أن الكتاب بطبيعة الحال ليس فى مقدوره القيام بما يقوم به طبيب نفسى كفاء ، ولو أنه فى مقدوره ان يسدى عوناً كبيراً .

ولاستكشاف النفس تاريخ قديم . فلقد كان للتأمل الباطنى شأن فى مغامرة الانسان فى طلب المعرفة عن ذاته . ثم تناول التعديل هذا الاسلوب خلال الاجيال المتعاقبة ، ابتداء من عهد بوذا فيلسوف الهند حتى عهد الرواد الاوائل الذين أسسوا التحليل النفسى .

ولقد توصل فرويد فى الواقع الى الكثير من مكتشفاته الرائعة عن طريق رصد مشاهداته على شخص فرويد نفسه؛ ( فأنبت على سبيل المثال دلالة زلقات اللسان عن طريق هذا الاسلوب بعينه ) . وينكر الكثيرون من أطباء النفس أن التحليل اذا طبقه الفرد العادى الذى ليس من ارباب الفن ، على أعراضه الخاصة به ، من شأنه أن يأتى بنتائج باقية . فأوصى أوتورانك Otto Rank وهو أحد تلامذة فرويد ، بوجود الامتناع عن افساء الارشاد فى التحليل النفسى . الا أن فرويد نفسه كان له رأى آخر . اذ كتب يقول : « يسر المحلل اذا أمكنه أن يذخر نصحه واستطاع الاستعاضة عن هذا النصيح

باحياء قوة البسادة في الشخص الجارى تحليله نفسيا « .  
ويبدو قوله هذا واضح الدلالة على أن قسطا من أعمال  
التحليل الذاتى كان يحظى بتأييده . ولقد قامت في الاونة  
(١)

الاخيرة كارين هورناى بدواسة شاملة لمنهاج التحليل  
الذاتى . ويدين كاتب هذه السطور بالكثير لتلك الدراسات  
كما يدين للمؤلفين الآخرين في هذا الميدان .

وعلى تقيض التحليل القياسى ، يقوم التحليل الذاتى  
(٢)

باستكشاف الإيقاعات الباطنة ، وهى الدورات المتتابعة  
التي يخفق بها الكائن الحى . اذ لابد لخطواته التى يجربها،  
بغية الاتيان بالتأثير المطلوب ، من أن يجرى تنسيقها مع  
اوقات « المد والجزر » النفسية ، التى هى حالات الروح  
المعنوية العالية والمنخفضة . وانها لفكرة ضائية أن يسعى  
(٣)

الحلل الذاتى الى الحصول على رسمه الحيوى ليرجع به،  
خلال دراساته وتدريبه ، الى الوقائع التى تشير الى ايقاعاته  
النفسية .

(١) Karen Horney عميدة جمعية الارتقاء بالتحليل  
النفسى بالولايات المتحدة . تخرجت في الطب من جامعات  
المانيا ثم اقتصت في التحليل النفسى وغلت من أقطابه .  
ويعد تدريس هذا الفرع اثنى عشر عاما في برلين انتقلت عام  
١٩٣٢ الى الولايات المتحدة بدعوة من فرائس اليكساندر  
عميدا معهد التحليل النفسى بشيكافو . وأصبحت منذ عام  
١٩٤١ عميدة لجمعية الارتقاء بالتحليل النفسى في نيويورك .  
ولها مؤلفات هامة منها كتاب « التحليل الذاتى » Self-analysis

(٢) الإيقاعات الباطنة Inner rhythms

(٣) الرسم الحيوى Biogram وسيأتي بيانه في الفصل الثالث عشر

ولكى يكون التحليل الذاتى جهازاً فعالاً يحقق الغرض المأمول منه ، فإنه يعتمد على الصفات الطيبة التى يتسم بها العقل الباطن . ان فريقاً من أطباء النفس يصورون العقل الباطن وكأنه ملىء بالدوافع الهمجية والاصابات النفسية المعقدة ، دون غيرها . ويقينى ان هذا التصوير لا يمثل الحقيقة بأكملها . فان اللاشعور هو أيضاً موطن المشاعر الكريمة المكبوتة والاحاسيس الطفلية البريئة . الا ان الفرد الراشلقى عرضنا الراهن ينكرها عامداً متعمداً بدافع القسوة التى تلاحق به من ظروف المعيشة . ولذا فإنه فى امكاننا ان نحيل الجانب اللاشعورى من النفس الى مصدر دائم من مصادر البهجة والرضى ، لنوازن بذلك قسوة الشدائد والمحن الواقعية ونعادلها . فاللاشعور هو للمرء فى الحقيقة صوت ( ملاكه الحارس ) إذا روض المرء نفسه على تفهم هذا الصوت بعد ان يتطلق خالصاً من كل قيد .

## التخلص من القلق

اعمل على أن تكون بمفردك فترة مدتها ساعة واحدة ،  
تخلو فيها الى نفسك .  
وأغلق بابك .

ثم ارقد في راحة على فراش ، أو تمدد على أريكة ،  
ولنسمها مضجع التحليل . ثم اطلق العنان لانشغال البال .  
ان انشغال البال ليس في ذاته أمرا سيئا بالضرورة .  
وقد تتضارب في شأنه آراء علماء النفس . بيد أنه من المحقق  
أن ثمة مشاكل ليس في الامكان الوصول فيها الى حل الا عن  
طريق التفكير فيها تفكيراً مشوباً بالانفعال . ويؤثر البعض  
أن يسمى مثل هذا النشاط الذي يراود المرء على فترات  
متقطعة باسم ( انعام النظر ) . وإيا كان الامر فان فرط  
الاهتمام بتفادي الهجوم بأى ثمن انما هو أسوأ من قسط  
سوى من الانشغال . وانه لفي مقدور الفرد السوى مغالبة  
قدر معين من العمليات العقلية المزعجة ، والتغلب عليها في  
يسر . فلو أن المرء اهتم بأمر يستحق الاهتمام ، وكان يتوقع  
أن النتائج المرتقبة سوف تخفف العبء عن نفسه في نهاية  
الامر ، فليس هناك ما يخشى منه . ولن ينجم مثلاً عن الطاقة  
النفسية أو العقلية التي تتولد من هذا النشاط قرحة بالمعدة ،  
(١)

ولن تتسبب عنها « فكرة ثابتة » . ولسوف تستنقل تلك

(١) الفكرة الثابتة *fixed idea, idée fixe* هي فكرة  
تكون لها في العادة صبغة انفعالية ، وقد تلازم الفرد وتنبؤ  
ذات تأثير مسيطر على اتجاهاته وعلى حياته النفسية .



الطاقة ويبطل تأثيرها بتطور عملية الانشغال نفسها متجهة نحو انجاز الهدف .

فانشغال البال ، بمعنى التأمل وانعام النظر ، ليس في ذاته امرًا ضارًا . الا أنه لكي يكون مشرًا ينبغي القيام به على الوجه الصحيح .

فان كان الاهتمام يعين المرء على اجلاء الغموض عن موقف ما او يرشده الى وجهة نظر جديدة ، او يؤدي الى القطع بقرار ذي قيمة ، فليس ثمة مبرر لان نفزع من مثل هذا الاهتمام . ان لنا كل الحق فيه .

ضرب واحد من ضروب الانشغال هو الذي يخشى اذاؤه وهو الانشغال الذي لانمرة له ولافائدة . وهذا اللون لا يستمد طاقته من الموضوع وانما يستمدها من الشخص نفسه . اذ يكون الموقف الفعلي في الحياة الواقعية مما يتطلب المزيد من التأمل وامعان النظر . وفي استطاعتنا تمييز هذا الضرب من الانشغال من هيئته . فهو يشبه ثعبانًا يقضم ذيله بفمه . وهو انشغال يدور في حلقة مفرغة لا تنتهي . وفي الامكان تسميته « بالانشغال الدائري » .

وانشغالات البال التي من هذا النوع الدائري هي أعراض لاضطرابات اعماق غورا . فالمقل ينشد الوصول الى هدف ما ، الا انه لا يهتدى الى الطريق ، ويبقى مسجونًا في اخطود يشبه الحزة في اسطوانة الحاكي التالفة التي تظل الابرّة تعيد منها نفس العبارة لبقائها في تلك الحزة بعينها . فلقد انقطعت سلسلة الافكار في نقطة معينة ، وظلت ضالة تائهة في تلك النقطة ، بدلا من ان تسير في الشوط الى نهايته ، وتجتاز

الطريق الذي يؤدي الى لب المشكلة وجوهرها . لقد أضحي الفكر ، وهو على حالته تلك ، عاجزا عن مجرد الاقتراب من المشكلة .

(١)

فالعقل الواعي يستجمع قوته ، ثم يتجه صوب العقدة اللاشعورية التي ينشد تبينها ، وتترايد قوة الدفع مع المحاولة، ثم ينساق الى الانحراف عن هدفه ، ويضل ، ويبقى مرغما على انفاق طاقته في دائرة او دوائر مفرغة . وتأبى العقدة النفسية ايا كانت صيغتها ، جنسية كانت او اجتماعية أو عقلية ، أن تزعجها مناشط العقل الواعي ، معلنة أنه من المحذور اقترابه منها . فلقد اقامت على مدخلها حارسا على

(٢)

صورة الرقيب اللاشعوري . وتضفى العقدة على شخصية

(٣)

الفرد بأجمعها احساسا بالمرارة وشعورا بالاحباط ، وذلك عن طريق تضليل الافكار . فيلوح للفرد أن هدفا مشوقا ينتظره في مكان ما ، على حين أنه متسدود الوثاق في حلقة مفرغة من المشغولية .

وهذا اللون من انشغال البال إنما هو من الاعراض العصائية في حقيقة الامر . ويتساوى في ذلك مع الحركات العصبية الاجبلوية التكرارية التي تعترى أحد الاطراف . فهو

(١) العقدة النفسية أو المركب Complex : فكرة أو عدة فكرات وثيقة الصلة ببعضها ، يشملها الكبت جزئيا أو كلية ، وتصطبغ اصطباغا شديدا بالانفعال، وتكون في صراع دائم مع الخواطر الأخرى التي يرتاح المرء اليها أو يقبلها نوعا ما .

(٢) الرقيب censorship (٣) الاحباط frustration

(١) -

ضرب من الهزات أو « التقلصات » التي تعترى وظيفة  
اللحاء المخى . ومن ثم فإن انشغال البال العصائبي هو بمثابة  
ثأثة أو تلثم يصيب العقل .

فإن أحس المرء بأن خواطر من هذا النوع لا تفتأ تطوف  
بذهنه ، فما عليه إلا أن يرصدها مسترشدا بما ذكرناه عنها  
من سمات ، وأن يلقي عليها نظرة متفحصه لترسم له عنها  
صورة عامة .

ولن ينتهي المرء من هذا الفحص في ساعة واحدة ، بل  
عليه أن يستأنف المسعى بضعة أيام متواليه ، مدة ساعة كل  
يوم . ولنسم هذه الجلسات باسم « جلسات التحليل الذاتي  
اليومية » .

فإن تبين الفرد أن انشغالاته هي من النوع غير المشعر ،  
انضح له أنها انشغالات عصائية ، وتصيح رغبته في التخلص  
منها - باعتبارها من « التقلصات العقلية المتواترة » - رغبة  
لها ما يبررها .

وسيلحظ أن تلك الانشغالات لا تبيته بنفس الشدة  
على الدوام ، فإن فترات من التوتر الشديد تتناوب مع فترات  
أقل قسوة . وبذا نرى أن تلك الانشغالات لها مداها وجزرها،  
(٢)

أو بعبارة أخرى إن لها إيقاعا أو وزنا . ففي بعض الاوقات  
يلوح للمرء أنها زالت ولم يعد لها من وجود في ثم تنهض من

(١) التقلصات

(٢) الإيقاع أو الوزن rhythm هو التعاقب المنتظم  
لفترات بعينها من الزمن تتميز بها عودة الاحداث أو التغيرات .

أعماق النفس من جديد في موجة عارمة تهز الوعي أو «السطح»  
الشعوري هذا عنيفا ، فتثور المتاعب مرة أخرى .

وبالاستعانة عندئذ بقدر ضئيل من التأمل الباطني  
يكون في مقدوره أن يعثر على نقطة الضعف في الدائرة . وفي  
العادة تكون نقطة الضعف تلك هي صلة ترتبط بها خواطره  
الانزعاجية بأحداث من الماضي بارتباط يشبه المنطق ، وتؤدي  
(1)

الى الكشف عن ندبه ( اثر التأم ) نفسية متخلفة عن جرح  
نفسى قديم على

وبعد عثوره ، على هذا النحو على ( ذيل الثعبان ) الذي  
تمسك به الرأس يجدر به أن يتناول انشغالاته تلك مرة أخرى  
برمتها، مع ادخال عنصر جديد ينطوي على استخدام قدر من  
(2)

الايحاء الذاتى . فان عليه اثناء ذلك العرض المؤلم لهوممه  
التي اعتاد المرور بها أن يتصور في الوقت نفسه انه يطوى في  
مخيلته خيطا من الصوف الرمادى ، المرة تلو المرة ، ليصنع  
منه كرة يمسك بها في يده في عزم وثبات . وليست تلك  
العملية بالشئ العسير ، فهي لا تعدو في صعوبتها بعض تلك  
العمليات التي ينصح بها من يصيبهم الارق ، كان يحصى المرء  
خرافا اثناء استسلامه للنوم . وجملة القول : يلزمه أن يطلق

(1) اصابة نفسية *psychic trauma* صدمة أو  
اصابة انفعالية يترتب عنها اضطراب في الوظائف النفسية  
قد يطول أمده .

(2) الايحاء *suggestion* عملية عقلية ينجم عنها  
قبول أو استيعاب فكرة أو اعتقاد أو الايمان بعمل دون  
تمحيص أو استدلال بحجة . ( والايحاء الذاتى *auto-suggestion* )

العنان لانشغالاته وهو عاكف في الوقت نفسه على حزم ذلك الخيط. وبمضى الوقت سوف تندمج تلك الصورة الاضافية التي تتضمن كرة الصوف مع تلك الخواطر والافكار التي تزعجه ، فيبدو له انه انما يطوى بتلك الكرة متاعبه ويحزمها حزما . وليردد أثناء عملية الحزم كل ساردة من افكاره التي طالما اقصت مضجعه ، سواء كانت تلك الخواطر صورا أو افكار مجردة . وفي أثناء تكراره لها واسترجاعه اياها سوف تدخل جميعها ضمن تلك الكرة اللينة من الخيط الرمادى . وحينما يخالجه احساس انه قد عاد من جديد الى نقطة الابتداء في تلك الخواطر ، فليقطع الخيط . وعتدئد ينبغي أن يتصور في نفسه المشهد الآتى بأكبر قدر ممكن من الوضوح : أنه يرتقى صخرة قائمة على جانب البحر ممسكا بيده تلك الكرة ، ثم يلقى بها نحو السحاب بأقصى قوة ، فتحملها الريح الشديدة وتختفى بها عن نظيره الى غير رجعة.

ولكى يأتى هذا الاجراء بالاثر المطلوب ، ينبغي أن يبلغ المرء حالة من الانعزال وعدم المبالاة أثناء رقاذه على مضجع التحليل . فان هذا العمل الذى هو بسبيل القيام به يكاد (١)

يكون من أعمال التنويم الذاتى . وفي إمكان المرء أن يتفق بضع ساعات هادئة موزعة على أيام متتابعة في التدريب على تلك المهارة التى هى عمل بارع من أعمال الأيحاء الذاتى .

---

(١) التنويم المغناطيسى Hypnosis حالة تمتعت اصطناعيا وتشبه النوم من نواح عديدة ، إلا انها تتميز بالاستعداد مفرط لقبول الأيحاء وباستمرار الصلة بالنوم .  
التنويم الذاتى self-hypnosis

وينبغي قبل اقدمه على هذه الرمية الكبرى أن يألف جيدا تلك البكرة اللينة التي يمسك بها ، ويدرك حقيقتها ، أنها مكونة من محنة التراكمة . وينبغي أن يحس أنه يمسك بها في قبضته في عزم وثبات . ويجدر به أن يصوغ بعض العبارات المقتضية التي تصور الموقف . مثل قوله : « قم بطيها ثم الق بها بعيدا . » . وكلما طاف بذهنه خاطر من تلك الخواطر المزعجة وجب عليه أن يربطه بتلك العبارة : « قم بطيها ثم الق بها بعيدا . » . وستحمل الريح تلك البكرة نحو الفضاء البعيد ، الى غير عودة .

وترجع فاعلية هذا الاجراء الى اتصاله الوثيق بالعمليات اللاشعورية . فان قوة الارادة الواعية ليس في مقدورها بمفردها أن تتغلب على القلق ، كما هو معلوم لكل انسان من خيرات الساقية . وحالة السبات تلك ، التي يتعين على المرء أن يضع نفسه فيها - ولو أنها حالة سبات ضعيف ، سوف تطلق طاقات من اللاشعور . ويربط هذه القوى المنطلقة بالمشغوليات الدورية ( القلق ) يكتسب المرء قوة السيطرة على هذه الاخيرة .

وفي الاستطاعة تعديل الاجراء الذهني . الذي اوضحناه فيما تقدم بما يلائم اختيار الفرد . ففي وسع المرء أن يختار على سبيل المثال لونا من الوان النشاط الذي يألفه في مهنته . فان كان من رجال الاعمال المشغولين بدقة التنظيم ففي امكانه أن يدرج الافكار التي تزوجه في فهرس من البطاقات - في ذهنه بالاقبل - ثم يقوم في مخيلته بحرق المجموعة بأكملها . وان كان له قلم خصيب ، ففي وسعه ان يدون قائمة بأحقاد السطحية التي تبدو لخاطره . الا انه من

اليسير أن ينساق الى المبالغة فيسترسل في ذكر تلك الاحقاد اكثر مما ينبغي ، ولذا يجدر به أن يقصر السير فيها ويكتفى بالفترة التي تكفى للتنفيس عن البخار المحتبس ، ( وان شئت (١)

التعبير بمصطلحات التحليل النفسى : للتصريف او استبعاد رجح القوة الاولية لحوافزه العدوانية ) . وفي وسعه بعد اسبوع او اثنين أن يختصر الطريق ويستخدم الموقد ليستودعه تلك الاوراق بوصفه قلبا للشكايات . ولتكن ناره وقادة عالية .

ولا ريب أن فكرة خيط الخوصف ثلاثم النساء « كأداة عقلية » يطوئن منه ويحزم ( بكرة ) من المتاعب والهجوم التي تجتاح عقلمن الواعى .

وبعد أن ينتهى المرء من تلك المهمة ويفرغ من اتلاف رمز همومه سيشعر براحة يكاد يحس بها جسمانيا . وسوف يحرره التخلص من القلق من خموله واستكانته ، ويعيده الى السوائية الطليقة الخالية من الانزعاج .

ان الانشغالات البورية هي على أية حال محض متاعب ظاهرية ، تعيش على السطح الخارجى للنفس ، الا انها تعترض في اصراو وعناد الطريق المؤدى الى مشكلة المرء الرئيسية الحققة ، لتي قد تكون حرمانا اجتماعيا او مسألة جنسية بعيدة الغور او أى ضرب من ضروب سوء التوافق التى سيكون علينا فى المراحل القادمة من هذا الكتاب أن

---

(١) تصريف ( الانفصال ) Abreaction هو عملية الافراج عن انفعال مكبوت عن طريق استعادة المرء فى مخيلته للخبرة الاصلية من جديد .

تكشف النقاب عنها ، حتى يغدو في وسع المرء أن يتفحصها في ضوء من تفكيره الواعي . وسوف تكشف أسرار العقل خطوة بعد خطوة ، فيتبين للمرء الموارد العظيمة التي تغفو راقدة في عقله الباطن ، ويغدو في وسعه استخدامها والافادة منها .

فالمخطوة الاولى اذن ، في عملية التحرر ، هي أن يتخلص الفرد من قلقه العصائبي السطحي ، ويتحرر من ربة الانشغال ، ويستعيد استقلال تفكيره . فليحزم المرء امره ويقوم ببعض أعمال الإيحاء اللغوي ، فيطوى مشغوياته ويلقى بها إلى الرياح ، وبذا يبدأ في استكشاف الذات .



## اللاشعور ، ومشتعلاته ، والرهبية منه

ترى أى شىء يكون هذا الطيف الذى فى مقدوره ان يصنع من المرء انسانا سعيدا أو كائنا بأئسا ؟ ما هو اللاشعور؟ يودى ان أصوب خطأ شائعا ، هو الفكرة التى مؤداها ان اللاشعور روح مدمرة ، دأبها ان تحيل حياة المرء شقاء . فالصواب هو نقيض ذلك . ان اللاشعور هو بالنسبة للمرء بمثابة ملاكه الحارس فى أغلب الاحيان .

والاشياء التى يفصح عنها اللاشعور ليست على الدوام بغيضة بأية حال . الا ان الكثيرين أصبحوا يحسبونهم (١)

شيئا مفعما بالاذى ، يتكشف فى تقلصات الوجه المتواترة، وحالات الشلل ، وفى الموانع التى تحول دون نمو شخصية الفرد وتطور حياته تطورا سويا . غير ان هذا تصوير جائز فى صميمه . فنشاط الجانب المحتجب من العقل هو بوجه عام حميد . ولطالما قام البعض بتفسير خاطيء نسبوا به الى اللاشعور عددا من الظواهر الغامضة الكريهة ، منها الإحلام المفزعة ، والهجرائم ، والتصرفات الاستبدادية مما أفضى الى انتشار هذا التوجس من اللاشعور . فينبغى من ثم ان يتبدل المرء هذا التحيز ويتفادى الإدراك الخاطيء ، حتى لا يستعصى عليه اكتساب القدر اللازم من الثقة التى يحتاج إليها فيما هو بسبيل القيام به من استكشاف للنفس بالتحليل الذاتى .

(١) تقلصات الوجه أو امتقاله أو وعرة الوجه .

ان الاشعور رفيق مؤنس ولا ريب ، واذا ما اتخذ المرء منه صديقا فانه سوف يغدو خير حليف يقف الى جانبه ، ومعينا لا ينضب من البهجة والرضى العميق ومصدرا للمرات الخيئة والاعمال البناءة البارزة .

على ان المرء ان اختار في معيشتة طريقا خاطئا فان الاشعور سوف يثور ويتهمد .

فلاضطرابات الناشئة عن هذا المصدر ، اى عن التفكير الخاطيء ، والانفعالات الخاطئة ، والتصرفات الجنسية الخاطئة ، والعادات الخاطئة ، هى مجال التحليل الذاتى وميدانه ، ( ولا تعنى لفظة « خطأ » فى هذا الصدد اداة او حكما خلقيا ، والما يقدم دلولا مجرد الاضطراب الوظيفى ) . وسوف نحاول فى معرض البحث خلال هذه الدراسة ان نحدد فى وضوح تلك الاخطاء فى اسلوب المعيشة .

تنزع تلك الاضطرابات النفسية الى التحكم فى شخصية المرء بكاملها ، حتى ليجد الفرد نفسه آخر الامر عاجزا ، باستخدام قوة ارادته وحدها عن صد الاحتجاجات العنيفة (١)

الصادرة من « الذات العليا » التى هى الرقيب الداخلى . وعندئذ تبرز اجدى العلل ، فى صورة من الصور ، وتخرج بالفرد عن مجرى حياته السوى ، كأن ينتابه انهيار عصبى ،

(١) اللات العليا *superego* تركيب يتكون فى الاشعور وينشأ أكثره من خبرات المرء المسكرة على أساس علاقته بوالديه . ولها التركيب وظيفة الضمير الذى ينتقد افعال الذات الواعية وافكارها وترتب عنه مشاعر الائم والقلق حينما تعمد الذات الواعية الى اشباع الدوافع الاولية .

أو نوبات من الصلح الشديد ، أو إصابة بنيسة يتسبب الشخص في الحاقها بنفسه بطريقة لاشعورية ، أو ترحيب بمرض يعفيه من واجب كربه أو بغض أو تبرم يستشعر بهما حيال المعيشة بوجه عام . ولن تزول تلك الاعراض الا بعد ان يعيد المرء الى اللاشعور حقه في الحنين الدورى والاشباع المتعاقب . وعندئذ فقط تغلو الطاقة التى كان المرء يستنفدها في كبت عديم الجلوى وفي الهموم النفسية الدائرية ، طليقة متوفرة ، ومعدة لاستخدامها في وظيفتها الحقة ، التى هى تشكيل الحياة على الصورة التى يرغب المرء فى أن تكون جياته عليها . وسوف تؤازره عندئذ موجة الطاقة العارمة التى تنهض من اللاشعور ، بدلا من معارضتها لرغبات الذات الواعية وابطالها أى تأثير تقوم به .

ويرجع الاعتقاد الشائع للذى يصور اللاشعور فى صورة مفزعة الى خطأ غير مقصود ارتكبه الزواد الاولون من علماء التحليل النفسى .

فمصطلح « اللاشعور » الذى استخدمه فرويد لفظ سلبى ، يظهر اللاشعور بمظهر الشيء الذى يلغى العقل الواعى ويقاومه ، وقد لا يكون اختيار هذا المصطلح صائبا . ولقد صور فرويد اللاشعور فى صورة الجسم الغمور الذى يقبىح سطح الذات اليقظة . وهلنا التصوير هو مجرد تشبيهه بطبيعة الحال وليس تحديداً تشرىحيا للموضع . ولما كانت بعض معالم اللاشعور قد أزيح عنها الستار لاول مرة فى الاحلام ، وكانت الاحلام تقع فى العادة اثناء الليل ، اصبح اللاشعور يبدو لتفكيرنا وكأنه ينشط ليلا . والكثيرون يخشون الليل ويهابون الظلام . ولقد اوضح لند ج. يونج

C. G. JUNG ، وهو العلامة الذي ساعدت بحوثه في تعميق فهمنا عن النفس البشرية ، بالتحدث عن « الجانب الخبيء من العقل ». وعن « ظلام العقل الباطن » فأوحت تلك

العبارات بعالم الأموات عند قدماء اليونان ، الذي زعموا عنه أن الأبطال يعيشون فيه بعد وفاتهم في صورة ظلال ؛ معيشة خالية من كل بهجة ، واتصلت تلك التصورات تارة أخرى بفكرة الجحيم أو جهنم التي ترسم في أذهان الناس في صورة هاوية سحيقة تمتد تحت الأرض التي نعيش على وجهها .

وتشبيهه للأشعور بالعالم السفلى ليس له ما يبرره من حقائق في علم التشريح أو علم النفس . فالحواجز اللاشعورية ترجع فيما نعلم إلى فعل الهرمونات والاحداث الكيميائية والالكثرونية بالجسم أو تتأثر بها ، وليس في هذه جفيعها ما يخيف أو يثير الرهبة .

وكان فرويد يشبه العقل البشري بجبل الثلج العائم ، وهو رمز لا ترتاح إليه النفس ، وهدفه من ذلك أن يوضح أن جانباً كبيراً من العقل يظل مغموراً محتجباً . ولنا أن ندهش من أنه لم يختَر رمزا أكثر دفئا وبهجة . فجبل الثلج أشد الأماكن وحشة . ويرى كاتب هذه السطور أن النفس البشرية كانت تلوح لذهن فرويد وقد خالطتها سمة النكبات ، إذ ليست بنا حاجة لتشبيه خلجات وجداننا اللاشعوري بجسم صامت يهيم في مياها مقفرة قارسة ، ولا تشع منه إلا البرودة ولا تصندر عنه غير النكبات ، إذ

لبس في الامكان ضبط وجهة سيره . وكان في وسعه الإشارة الى غيره من الاجسام التي تغمرها المياه جزئيا . وأغلب الظن ان فاجعة غرق الباخرة تيتانيك التي وقعت أبان تلك الفترة هي التي أوحى بهذا التشبيه . ومهما يكن من أمر فان الاضرار التي نشأت عن تلك المقارنة هي أكثر مما نشأ عنها من فوائد ، فلقد نسج اتباع فرويد مما كان لهم أثر بالغ في الحياة العامة وفي تطور علم النفس ، على هذا التوال .

لقد شبه الشعراء النفس بالفدیر ، أو بجذول تجرى فيه المياه ، وهو تشبيه أكثر استسافة . ويؤدى نفس الغرض ، فالبحيرة فيها انعاش كما ان فيها أخطار لمن يغفل الحذر ، وفي امكان المرء أن يصطاد منها السمك في دعة كما ان في الامكان سبر غورها بوجودان الشاعرا ، وأيضا بالمقاييس المحسوسة التي يوفرها العلم .

ولنجرب ، باستخدام هذا التشبيه الأكثر رقة ، تحليل اسطورة الغلام راعي الغنم الذي جلس ذات يوم الى حافة الفدیر يتسلق بطرح الحصى في مياهه الصافية ، فهاجت المياه فجأة وفاضت فيضا مزورا ، واجتاحت الشاطئ وحملت الغلام ، وقد تولاه الرعب ، فألقت به الى الاعماق .

ترمز تلك الامثلة الى المراهقة . فانه عن طريق القاء خواطر الفضول وتجربة مشاعر حب الاستطلاع تنطلق قوى العقل الباطن من عقالها ، فيغرق الجانب الطفلي من الانسان ويتوارى عن الأنظار ابتداء من تلك اللحظة . غير ان صفحة المياه تعود هادئة صافية من جديد .

ان الاحتفاظ بذكريات الطفولة دفيئة في اعماق  
اللاشعور ، مغمورة تحت سطح الاحداث اليومية الظاهرة ،  
هو العامل الذي يجعل ارنياذ اللاشعور وكنا هاما في عملية  
استكشاف الذات ان كنا نبغى القيام بتلك العملية على  
الوجه الاكمل .

ان الذكريات التي تشمل الاعوام الثلاثة او الستة  
الاولى يمحي أثرها من ذهن المرء بفعل ما يسمى « بفقدان  
(١)

الذاكرة الطفلى » . أما السنوات التالية فتبقى عنها في  
الذاكرة الواعية آثار شتى . ثم ابتداء من سننى المراهقة  
تظل في ذاكرة المرء صورة باقية عن حياته النفسية تكاد  
تكون مترابطة متصلة الحلقات . غير أن المراحل الأولى من  
حياة الفرد ، وهى المراحل المبكرة التى تسبق تكوين  
الشخصية ، من دأبها أن تتخلف عنها رواسب فى اللاشعور،  
حتى وإن لم تتخلف عنها ذكريات . علما بأن الرواسب التى  
لايستطيع المرء استعادتها وتذكرها وفق ارادته هى أكثر  
الرواسب أهمية وأبعدها أثرا . إلا ان صورها تطفو مفاجأة  
وترسم امام بصره المرء فى الاحلام ، وفى الحالات التى تشبه  
السبات والقيسوية ، وعند الإصابة بحمى عالية ، وبعد  
الصدمات ، وما إلى ذلك .

وقد يحس المرء بكلمة وانقباض غامض وهو يقوم  
باستكشاف الماضى فى اصرار ومثابرة ، فيستشعر هائفا  
خفيا يحلره من المضى قدما . وفى هذا الموضع بالذات ينبغى

(١) فقدان الذاكرة الطفلى childhood amnesia

أن ينفذ التحليل اللاتى . وسيجد المرء نفسه مسوقا للعودة الى تلك البقعة المرة تلو المرة ، وكأنما يشير اليها صولجان سحرى بصير . وبعد انقضاء أسابيع ، بل وفى اونة يكون فيها تفكير المرء بعيدا كل البعد عن تلك الذكرى ، يجدها المرء تطفو الى ذهنه وتبدي لناظريه . فيشاهد من جديد حادثا أو شيئا كانت رؤياه قد انثرت وجدانه أو سخطه عندما واجهه للمرة الاولى . ان تلك الذكريات التى ترجع الى عهد الطفولة قد تصور خصاما عائليا ربما يلوح للمرء تافها لو أنه التقى به فى الوقت الراهن . وقد تطفو الى ذهنه لمحات من أمور جنسية شاهدها مصادفة أثناء الطفولة وكانت مشاهدتها صدمة سابقة لاوانها أتتد . ( وربما رافقتها ذكرى عقاب جائر لم يكن له من مبرر ) . وقد تعيد تلك الذكريات الى ذهنه معاملة قاسية صدرت من الوالدين ولم تكن تتفق مع لتنهج الذى كانا يسلكانه بوجه عام فى تربية الطفل . ويسمى علماء النفس تلك (1)

الصدمة باسم «الاصابات أو الصدمات النفسية» ، فهى ليست سوى جروح نفسية أصابت الذات ، وانطباعات كان يود لو أنه تخلص منها ، ولكنها ظلت باقية .

ولقد كان من أروع اكتشافات فرويد وأعظمها اثرا ما وجده من أن الرغبات والذكريات المكبوتة تظل باقية فى اللاشعور ، وأن الذات العليا ، وهى ذلك الجزء من النفس الذى يتشكل فى المرء على طراز والده أو والدته ، تقوم بوظيفة الرقيب الذى يلزم الحوافز والاندفاعات البدائية

(1) صدمة أو اصابة نفسية . *psychic trauma*

١٦) بالاختفاء : فكى يغلبو الشخص لائقا للمعيشة في الأوساط المتحضر .

١٧) إن تلك الرقابة - وأكثرها لاشعوري - تمنع الاندفاعات العدوانية المضادة للمجتمع ، كما تمتع أيضا الحوافز غير الاخلاقية من الظهور بالجزء الواعي من الشخصية، فلو أن شخصا تحدث وهو يؤمن بصدق مايقول ( ونحن هنا نواصل الاقتباس من فرويد ) واصفا نفسه بأنه كريم الخصصال فإنه يكون صادقا لو أنه قصد ذاته الواعية بهذا الوصف ، أي « الانا » الشعورية . فهو لا يدري شيئا عن رغباته اللاشعورية التي قد تنزع الى المحرمات أو التمثل أو حتى الفتك بالإباء - اذ ينكر الرقيب القائم في نفسه تلك الرغبات في شدة وعنف . فانها لا تتبدى جهارا وانما تظهر في الاحلام وفي الاعمال الرمزية وفي انكار بعض النوايا التي يتجه اليها العقل الواعي . ويحتاج تلامذة فرويد واتباعه ان تلك الرغبات هي الاسباب التي تكمن وراء مختلف الاعراض ، كالمخاوف المرضية ، والضعف الجنسي، أو حتى بعض الامراض البدنية كالربو مثلا .

ان هذا التصوير وان يكن صحيحا بوجه ما ، الا انه يتحيز الى جانب واحد . ولقد نجم عنه في عصرنا الحاضر، الذي هو المرحلة اللاحقة لعهد فرويد ، خوف من العقل (١)

الباطن . ومثل هذا الخوف من شأنه ان يولد عقدة نفسية

(١) العقدة النفسية أو المركب Complex : فكرة أو عدة أفكار وثيقة الصلة ببعضها البعض ، ويشملها الكبت جزئيا أو كلية ، وتصطبغ اصطفا شديدا بالانفعال وتكون في صراع دائم مع الخواطر الأخرى التي يرتاح اليها المرء أو يقبلها قوما ما .



جديدة لم تعجز بعد دراستها لو تحليلها فينا. اعلم : وهو خوف شائع يعزى اليه الكثير من حب الاستطلاع الذي يدفع الكثيرين من المثقفين الى دراسة علم النفس . الا انه بالمثل خوف يبعث في المرء احساسا بالعجز ، فيشعر بأنه تنقصه القدرة على تولى زمام شخصيته ، وأنه ليس بالسيد المسيطر على نفسه . وفي امكان المرء ان « يخل » هذه العقدة، كغيرها من العقد بأن يكشف لعقله الواعي عن اسبابها من طريق ملاحظته للمحتويات التي لا يستسيغها في اللاشعور، ودراستها وهضمها .

قد يلقي المرء عند اطلاعه على مخطوطات علم النفس عبارة كهذه : « قام التحليل النفسى بانقاذ الالف من كانوا مكبلين بقيود عقلهم الباطن ، يرزحون تحت طغيانه »<sup>(١)</sup> فينكمشون ذعرا من هذا المارد المزعوم الذي يكمن في أعماقهم . ويرجع الخطر في جملته الى خطأ في تفهم الموقف . فان القيود التي تعوق الانسان تصدر عن بعض محتويات اللاشعور ولا تنشأ عن اللاشعور نفسه . فان من يصاب بقرحة في المعدة لا يزعم ان معدته عضو شديد الخطورة . وبالمثل أيضا فان هذا الزعم ليس بجائز عن اللاشعور . فالانسان السعيد توجهه هو الآخر ذوايق صادرة من اللاشعور ، الذي هو في تلك الحالة لاشعور سوى . . .

وليس اللاشعور بأية حال ، منطقة تتناولها الكتب بأكملها . فثمة سريان متبادل يتدفق ذهابا وإيابا على الدوام

(١) نقلا عن كتاب Oscar Pfister

بين كل من العقل الواسع واللاشعور . ويمثل اللاشعور مستودعا مركزيا . رجا يحوى رغبات كثيفة كما يحوى أيضا مثلا عليا سامية دافع بها المرء إبان الطفولة إلى اللاشعور حيث استقر بها المقام ، ثم أهملها المرء وتناولها النسيان . لقد اعرض عنها المرء اذ وجد أنها أكثر جمالا ومثالية مما يتمشى مع قسوة العالم الذى يعيش فيه .

وان حاول المرء سرد بعض احلامه ( وهو عمل يتبغى التدريب عليه في سبيل استكشاف الذات ) فانه قد تخالجه قبطة هي أشبه شيء بسعادة الطفولة . وكثيرا ما يلقى في احلامه بعض المشاهد ذات الرواء التى تستثير شاعريتها ازدياده في ساعات يقظته ، بوصفها غصه لا تليق الا بالاطفال الصغار . ففي بواكير العمر يترك لهو الاطفال اثرا راسبا في نفس المرء . ويشعر الراشد فيما بعد في احلامه بسعادة دافقة عندما يلقي نفسه وقد استخفه الطرب في الرؤيا فأخذ يشب بين الزهور ويركض في احضان الطبيعة، وقد جمعت المصادفة بخلان واخوات تربطه بهم صلة من الصداقة المثالية ، في جو من السمو والاثيرية . وقد تكون لاحلام المرء ( ولتخيلاته الاخرى ) طبيعة أكثر واقعية . غير انه من المحقق أن بعض تلك الاحلام تعوزها الخاصية الخشنة التى تتميز بها حياة الفرد اليومية . ولذا فخلق بنا عندما نعثر على خيط مشرق في نسيج احلام المرء الا ننحيه جانبا بعد تفسيره تفسيراً سطحياً بأنه إنما يمثل بعض الرموز الجنسية أو ما يشاكلها مما ليس له شأن يذكر .

أن المفحص الوافي للحقائق يكشف لنا ان الاشعور ليس بحدافيره ظلام في ظلام ، وان فيضا من النور الاخاذ يصدل عنه ويؤكد لنا ان النظرة المتشائمة ليس لها ما يبررها .

فمن الواجب ان نشق الى هذا الخير المكبوت في النواة المركزية للنفس طريقا واحدا على الاقل لكي نستطيع الكشف عنه ، وحتى نرى ما اذا كان في وسعنا ( شتل ) بعض هذه القوى وزرعها في العقل الواعي . ولعل المرء يفلح في اضاء بعض الانعكاسات المضيئة على يئته الواقعية ، بعد ان يستخلص تلك اللمحات المشرقة بمراآته من ذلك الجانب العاطفي الخبيء الذي تقبع فيه في حيلته الباطنة التي طالما تناولها الناس بالسخرية .

فحينما يرقد المرء على اريكته التحليلية يجدر به بالاحرى ان يتمثل مركز كيانه على هيئة ضوء محتجب ولبس على صورة ظلام موحش . ولسوف تنبعث حقا من مركز شخصيته حالات مزاجية مبهجة وخبرات بريئة ترجع الى عهد الطفولة ، فتضيء الطبقات الخارجية من ذاته المتفتحة الآخذة في التطور والنمو ، واثن اصاب ذلك النور بعض الشحوب بمضى السنين الطوال .

فليتعزف المرء على الجانب المحتجب الذي يفشساه الغموض في شخصيته ، ولن يلبث ان يتغلب بالتدرج على تلك الرهبة التي جعلت تنتاب الناس من الاشعور في الاونة الاخيرة .

## ٣

## موعد مع الذات

- ان كنت تنوى حقا ان تنجز في مضمار استكشاف  
الذات قسطا يقام له وزن ينبغى عليك أن تبين عاداتك  
المستحكمة وتتعرفها حق المعرفة .

فليخصص المرء ساعة بعينها من ساعات اليوم للتأمل

(١)

الباطنى الذى يهدف الى فحص النفس . وعليه أن يلتزم  
بالمثابرة على هذا العمل ، وأن يقلع تماما أثناء تلك الفترات  
من كل طموح شخصى . فان فكر في مهنته فعليه الا يتمثل  
النتائج المرتقبة لاعماله التى اعتاد القيام بها ، بل أن يتصور  
تلك المناشط في مخيلته في فضول منزه عن أى نفع ، وكأنه  
يتفحص شيئا خارجيا بغية التعرف على خصائصه على النحو  
الذى يفتحص به آلة غير مالوفة أو حيوانا عجيبا . وليتأمل  
الصورة التى تكونت في مخيلته عن ذاته ( وسوف يكون عليه  
فيما بعد أن يقارن تلك الصورة بالانطباعات التى تلوح  
مرسمة لدى الغير عن شخصيته ، ثم ان يحلل الفوارق ،  
فان هذا التباين قد يكون هو مبعث المتاعب، ولكن مهلا ؛  
اذ ينبغى في بادىء الامر أن يتعلم المرء تكوين صورة واضحة  
عن ذاته أولا ) .

---

(١) التأمل الباطنى أو الاستبطان introspection  
هو ملاحظة المرء لعملياته النفسية الخاصة به ودراستها  
دراسة منظمة .

ويتعين في تلك الفترات أن يستبعد المرء عنه كل تشويش . فان استطاع تدريب نفسه ورياضة أولئك الذين يعيشون معه على تركه منفردا مدة ساعة أو نحو ساعة كل يوم، أو بالقليل أربع مرات في الاسبوع فتلك خطوة طيبة ولا ريب . وليحاول المرء تكوين « فضاء » فكري في ذهنه الواسع . وليتخ لهذا الفراغ الرسوخ تدريجا .

وعلى المرء أن يتيح لعقله التجوال دون تحكم واع . وحينما يرى أنه ابتعد بما فيه الكفاية ، عليه أن يعود الى نفسه . وليفاجيء ذاته بطرح أسئلة من هذا القبيل : ترى أية خبرة كانت أكثر خبراتي بهجة ؟ وأيها كانت أكثرها خزيا وحرجا ؟ على أي نحو تكون الشخصية التي يصدر عنها مسلك كهذا الذي أنتهجت بتأثير هذا الحادث أو ذلك الامر ؟ ترى من أكون ؟

على أن تلك البداية ينبغي ألا تنحدر بالمرء الى جو مقبض يكاد يوحى بعمليات مقصودة «لاخراج الشياطين» ، وهو جو يلوح أن بعض المعالجين يعدونه ذا نفع . بل الأحرى بهذا الجو أن يشبه « فترات التأمل الصامت العذب » التي طالما أشاد بها الشعراء وكان الحكماء في العصور القديمة يشيرون بها . ففي وقتنا الراهن المغمم بالمشكلات المتباينة التي تنشأ في معظمها من عدم توافق الإنسان مع بيئته التي أنشأها لنفسه وهي بيئة تفلقت فيها الصناعة ، لا يكاد الناس يعرفون معنى « للتفكير الصامت العذب » . ان معظم سكان المدن يخشون الهدوء والصمت ، ويلجؤون حتى في أوقات عزلتهم الى ضجيج الاذاعة ، كي تفلو أفكارهم تافهة مبتللة : فهم يعددون اليها في السيارة أثناء غدوهم ورواحهم ، أو عندما يصطلون

شئنا في دفعه الشمس . ان الانسان في وقتنا هذا لايميل الى ملاقة الذات .

على ان المرء ان اراد في بداية عهده بالتدريب على التأمل الباطنى ان يصفى الى صوت المنياع أثناء محاولته تكوين عادة الاستبطان فلا ضير في ذلك ، الا أننا نتصح عندئذ بالانصات الى لون من الموسيقى الفنية ، اذ يعينه منها صفاء النغم المتناسق على تجنب التورط في شرك الحياة اليومية والتخبط في دياجيرها .

ولئن احس أيضا بحاجته الى التدخين فلا مانع من قليل منه . فان تلك « العادات السيئة » قد يكون لها نفع مؤقت أحيانا . غير أن حاله سوف يتبدل بعد فترة ، فيرى ان الاستغناء عن التدخين أو عن صوت الراديو أو غيرهما من الاشياء التي تجلب له الراحة - لا يتطلب منه مجهودا واعيا ذا شأن . وعندئذ ينبغي أن يكف عن متابعة تلك الهواية ، وأن يلقي بهذا الكتاب جانبا لحظة من الزمن، ويعمد الى الاسترخاء مسجلا جفنيه بين آونة وأخرى ، وأن يحاول تركيز أفكاره تركيزا موضوعيا على ذاته .

وقد يفيد من تدوين جانب من الملاحظات بين آونة وأخرى ، وخاصة في نهاية الساعة المخصصة للتأمل . إذ أن الهدف الذي يسعى اليه هو الوقوف على حقائق عما مضى من حياته وتاريخه الشخصي ، بحيث يغلو في مقدوره تذكرها والرجوع اليها في أية لحظة .

وثمة أسئلة في إمكان المرء أن يلقيها على نفسه في تلك المرحلة محاولا الإجابة عليها ، فيستكشف مرحلة طفولته ليعين أي صنف من أصناف الاطفال كانه في حدائته . وهل

كان ابان تلك المرحلة ماهرا في الالعاب ؟ اكان يتزعم الجماعة؟  
 أم كان عضوا خاضعا يسير مكرها وراء الركب ؟ أم انه  
 كان تابعا معجبا بمعبود مترفع لا يبالي ؟

وترى هل كان يومئذ يؤثر العزلة ؟ اكانت له فترات  
 من التبرم والملل يضيق بها ذرعا ؟ أو حتى حالات من  
 الاكتئاب ؟ وهل قدر له ابان تلك المرحلة العثور على أسلوب  
 أو حيلة يتخلص بها من الاكتئاب ومن ضيق الخلق ؟ فاذا  
 اتفق أن كانت لديه آتئذ أساليب من هذا القبيل ( مما  
 يتوافر منها الكثير لدى المراهقين أحيانا ) فمن المهم أن  
 يتذكر تلك الأساليب في الوقت الراهن ، وهل كانت  
 ( الأساليب ) تتصل بالاقلاع عن أمر ما ؟ وكانت عملا تقشفيًا  
 يستعيد توازنه بوساطته ؟ أم انها كانت على النقيض  
 أساليب تقضى بالالتجاء الى اللهو والمرح ؟

(1)

وقد تكون الاهتمامات ابان الطفولة على نقيض مع  
 جنس الطفل ، فيجد الفلام متعة في اللعب بالدمى والعرائس  
 أو في الطهو والتمريض ، وقد تحاول الطفلة الاندماج في  
 الجماعات المنتظمة فتلهو بتمثيل الشرطة أو ما يشبه  
 المسرحيات البوليسية . وقد يبندى الوالدان امتعاضا لأن  
 طفلها جاء ولدا أو لانه جاء أنثى ، وكانا يؤثران ذرية من  
 الجنس الآخر . وحينما يصل الفرد الى مرحلة اختيار  
 المهنة فانه قد يكون بعد متأثرا بميول تنقصها الرجولة أو  
 الانوثة ، أو على النقيض بميول فيها مفضالة ومبالغة الى  
 جانب من تلك المشاعر .

وعلى المرء أن ينقب عن تلك الذكريات في تمهل ، حتى تتوفر لديه سلسلة متكاملة من الصور والأفكار ، ابتداء من أفكار اهتماماته وأقدم ألوان الزجر أو التعنيف التي تلقاها في طفولته ، وكذا ضروب التشجيع والعون ، حتى عهد وظيفته وهواياته المراهنة .

ووسيلته التي يتلذذ بها إلى بلوغ هذا الهدف هي أن يتيح لأفكاره في تلك الجلسات الطواف بعيداً ويفسح لها مجال الانسياب ، مستسلماً لها دون قيد من المنطق ، وأن يطلق العنان لتيارات مفككة من الخواطر كتلك التي تسود الإحلام التي لا مهرب منها .

فإن تأملنا تلك الخواطر السابحة من وجهة نظر الذات الواعية ، وهي وجهة متفوقة تنفرد بها تلك الذات ، نجدناها تبدو كالاتواءات أو الشوارد التي تكتنف مجرى مائيسا بطيء السير ، ونسبها في العادة إلى اضطار التربة وتغير مستوى الأرض . وبالمثل فإن خواطر الإنسان وأفكاره تتجذب المقامات والعراقيل اللاشعورية ، فتعمد إلى التعرج ، بل أنها لتضل وتسرح مبتعدة عن مواضع خطر معينة . ولتلك التحولات « غير المنطقية » دلالات تشير إلى ملامح النفس الداخلية ومعالمها . فعندما يرى المرء أن مجرى أفكاره يكاد لا يجرؤ على الاقتراب من ذكرى حادث معين مر به في الماضي يتبين له أن هذا الموضع يكمن فيه عائق شديد القوة . وتقف الرقابة النفسية أعلى ذلك التل غير المنظور مطالبة أفكاره الواعية بالارتداد والتحول إلى طريق آخر .



. وعلى المرء ان يميز تلك المواضع ويعينها ليرجع اليها المرة تلو المرة ، اذ انها قد تشر الى مواضع خشنة او عقد نفسية ، او تكشف عن جروح نفسية قديمة لم تلتئم تماما . ولكي تستطيع الافكار الواعية شق طريقها عبر تلك العقد النفسية الشديدة التحصين يحتاج الامر الى تقوية الافكار الواعية ودهنها . وقد يستغرق الامر بضعة شهور ليتم المرء دعم افكاره الواعية وشحذها واستجلائها الى الحد الذي فيه تستطيع شق طريقها فجأة عبر تلك العقد النفسية الحصينة .

وحذار من تسرب الشك الى نفس المرء في ان في مقدوره القيام بهذا العمل ، اذ لن يعدو ما يؤديه له اقلدر اطباء النفس من معونة في هذا الشأن مساعدته على ان يكتشف بنفسه تلك المواضع المؤلمة . كما انه لن يجد طريقا ايسر منالا ، فليس هناك طريق مقتضب . وانما يقتضى ان يزيح المرء بنفسه الستار عن تلك الجراح اللاشعورية فيخرج بها الى مجال العقل الواسع .

ان الطبيب النفسي عند قيامه بالتحليل قد يصل الى الاقتناع بان عقدة ما تكمن في نفس الشخص الجارى تحليله قبل ان يصل هذا الفرد نفسه الى ذلك الاقتناع . غير ان عملية الشفاء لا تبدأ الا عندما يكتشف الفرد بنفسه تلك العقدة القديمة ويقوم هو بحلها . والمريض او الشخص الذى ينشد التخلص من العقدة النفسية هو ، في حالة التحليل الذاتى ، نفس الشخص القائم بالتحليل . وهذا يعنى ان عليه واجبا مزدوجا ، هو ملاحظة الانشاءات المختلفة في مجرى خواطره ، ثم حل الغاز هذا المجرى .

وحدار أن يهن العزم منه ، وخاصة من جراء الاطوار التي تبدو غير منطقية في ظاهرها او التي يغلب عليها طابع الغرابة والشلوذ . وليوقن ان كل واحدة من تلك الانعطافات او الانحرافات هي ذات معنى وينبغي رصدها والتبصر فيها بمعرفة العقل الواعى .

ويتوقف نجاح عملية استكشاف الذات في مجموعها على جعل ذكريات المرء طيبة سهلة الانقياد . اذ وقتما يتم للمرء تعلم استرجاع الذكريات وفق مشيئته سيغلب في مقدوره بالمثل ان يحملها على الاختفاء والتلاشى . وهذا أمر بالغ الاهمية وخاصة في حالة الذكريات المرذولة التي قد تلازم المرء .

(١)

وقد تزول الشحنة العصابية التي تلصق بذكريات ظلت مكبوتة ردحا من الزمان بمجرد الكشف عن تلك الذكريات والتفكير فيها بالعقل الواعى ، وذلك لانه يجرى هضمها ويتم نسيانها . وفي التحليل النفسى التقليدى تكون ازالة تأثير العقدة النفسية بهذه الوسيلة هي بيت القصيد من عملية التحليل .

غير اننا كثيرا ما نشاهد اشخاصا ليس في مقدورهم التخلص مما يكتنفهم من شعور بالذنب ، فما الذى يتبعه هؤلاء ليستعيدوا توازنهم النفسى ؟ ولنفرض على سبيل المثال أن شخصا الحق الاذى بصديق عزيز عنده ، ثم مات

(١) العصاب *neurosis* : اضطرابات وظيفية بالجهاز العصبى ذات مصطلح نفسى ، وهي في اعتيبار المحللين النفسيين ظاهرة تتضمن عراقيل تعترض طريق احد الحوافز الفطرية الاساسية . . .

هذا الصديق ، فأصبح يعجز بطبيعة الحال عن اصلاح ما افسد ، ولن يؤدي تفكيره في الذئب الى تخليصه منه . على ان موقفه هذا سوف يلقنه درسا ولا ريب ، فيفديو مسلكه في مستقبل ايامه اكثر لياقه واقرب الى الصواب . ولما كان على المرء ان يظل حيا يواضل معيشته فلن يجدى عنه هذا التهديد المستمر الذي يترصده من ذكرياته السيئة خلال حياته اليومية .

استحدث كاتب هذه السطور اسلوبا تحليليا لمثل تلك الحالات من شأنه ان يعين على اقصاء الافكار غير المرغوب فيها حتى لا تزعج المرء خلال قيامه بعمل او ممارستها نشاطا .

يحتفظ الفرد بمصباح كهربائي خاص ، خافت الضوء ، يضعه على منضدة بجوار اريكة التحليل ، ولتكن قوته عشر شمعات مثلا ، على الا يستخدمه الا في الفرض الذي سنأتي ببيانه فيما يلي . وله ان يخصص للاغراض الاخرى كالقراءة مثلا ، مصباحا آخر اكثر ملاءمة . وحينما يلمح مثول احدى الذكريات التي لها عنده اهمية خاصة فليتعود ان يضيء ذلك المصباح الخافت ، وهذا في كل مرة تخطر له عنها فكرة بادية الوضوح . وعليه الا يغفل اطفال المصباح كلما اخذت تلك الفكرة في التلاشي او اخذت تحتل مكانها فكرة اخرى مغايرة او شعور آخر . وسوف يترتب على هذا الجمع بين الفكرة والضوء انهما يمتزجان فيصبحان استجابة واحدة تلقائية .

وبعد انفاق بضع جلسات في هذا التدريب الایحائي

اللدائي سيتم اشراط <sup>(١)</sup> المرء الى الحد الذي يبعث فيه دائما  
اطفاء المصباح استبعاد الفكرة واختفائها .

وليدرب المرء نفسه في اجتهاد على القيام بهذا الدور .  
فيستلقى على اريكته ، ويتناول في يده مفتاح الضوء ،  
ويقول مثلا : « سأستعيد الآن تلك الفكرة التي طالما ألحت  
علي ولازمتني » . . . ثم : « نلت الآن ما يكفى من ذلك  
الاجترار ، وها أنا احسن بتلك الفكرة تنسل عائدة الى  
اللاشعور ، وبدا اطفئ المصباح » .

وسيدهش المرء فعلا للسرعة التي سيكتسب بها  
القدرة على انهلاك فكرة من الأفكار مع اطفاء المصباح .  
وبعد قليل ، يغلو في امكانه ، مع الاستعاضة بضرب  
جديده من التدريب الاسترخائي ، أن يلمس ( يلمس ) أيضا بمفتاح  
هذا المصباح التحليلي بعض الاعراض التي تضايقه . فيدرب  
نفسه مثلا على القول : « سأبدأ الآن بالقلق ، أو بالملل والسأم ،  
أو بتلك التقلصات اسفل العين اليسرى ، أو باجتياز فترة  
من فترات تأنيب الضمير ، أو الندم » ، بل سيكون في مقدوره  
أيضا تجويل اضرب معينة من الآلام العصبية بنفس  
الاسلوب الى استجابات شرطية تختفى باطفاء المصباح .

(١) الاشرط أو الاشرط conditioning عملية تتم  
بها استشارة مستجابة معينة بفعل مؤثر جديد ( وهو موقف  
أو مواجهة شيء ) مغاير للمؤثر الاصلى الذي كان يستجاب له في  
باديء الامر ، ويتكون الفعل المنعكس الشرطى conditioned  
reflex . اذا اقترن المؤثر الجديد ( ولنرمز اليه بالحرف  
ب ) مدة من الزمن مع المؤثر الاصلى ( أ ) الذي كان يستثير  
الفعل المنعكس اولا .

على انه من الواجب أن يكون المرء مقتنعا واثقا انه متى اكتسب القدرة على استحضار الخواطر والاعراض بوساطة الضغط على مفتاح الضوء سيكون في مقدوره استبعادها أيضا وازالتها وفق مشيئته ورغبته بسهولة نسبية ، بالضغط على المفتاح نفسه .

ولا يظن المرء انه يقوم بعمل اصطناعي أو غير طبيعي حينما يربط عرضا من الاعراض العصبية بعامل منبه ( مثل (١)

المصباح ) . فان طائفة كبيرة من المخاوف المرضية مثلا تطرا في الحياة على هذا النحو بطريقة لا ارادية . فالطفل الذي ينتابه الخوف فجأة حينما ينطفئ ضوء الغرفة يكون قد مر بنفس هذا الاشتراط على غير وعى أو دراية منه ، وان يكن الاشتراط قد تم في هذه الحالة بطريقة عكسية . اذ يكمن في كل طفل ، كجزء من عقله الباطن ، خوف حيواني بدائي لم يتخذ بعد شكلا معيننا . ويبرز هذا الخوف للعيان عندما يتم اطفاء النور . وبعبارة اخرى فان الطفل لا يخشى الظلام في الاصل ، وانما يخاف عندما تتحول الحجرة الى ظلام .

من واجب المرء ان يتفحص نفسه جيدا عن مخاوف من هذا اللون ، فيعرف هل تبقت لديه من عهد الصغر مخاوف طفلية من الظلام ، أو من الدروب الضيقة ، أو على النقيض مخاوف من اجتياز الطرق العريضة أو الشوارع الواسعة .

(١) المخاوف المرضية *phobias* ضرب من الفرع أو المخاوف التي لا تقاوم ولها صفة الشلوذ أو المرض ، وتعتري الشخص في مواجهة موقف معين أو شيء بعينه .

وليربط بين مجرى ذكرياته تلك ، او اية تقالصات  
تنتابه - ان وجدت ، او مناعر ضيق تمر به ، وبين المؤثرات  
الخارجية التي تصادفه في ساعة التحليل اللداتي ، والتي  
هي عمليات تافهة مألوفة ، كعملية غلق الباب ورقوده على  
الاربكة ، واضاءته المصباح الخافت بالضغط على الزر  
الكهربائي . على ان المرء ينبغي في الوقت ذاته ان يتمسك  
بذكرياته الهنيئة ويتشبت بها .

وحيثما يتم له انجاز عملية الاشتراط هذه فانه سيغدو  
متحكما في كافة مميزات شخصيته وخواصها .



## الحب يتوارى خلف أقنعة عديدة

كانت سيّدة من معارفى تبدو هائلة بحياتها وان تكن قلقة نوعا ما . ثم أدهشنى منها ذات مرة أن ذكرت أنها لم تكن موفقة في زواجها . وأبدت لها أن انجاب طفل ربما يصلح من متاعبها . فأجفت وأجابت أنه من العسير أن تقوم بتنشئة اطفال في المنزل الضيق الذى تعيش فيه أو في تلك المدينة الصاخبة التى تقيم فيها، وما الى ذلك. وقد كان حدسى أن تلك التعللات لم تكن هى البواعث الحقيقية. فهل كان زوجها يعقت الاطفال ؟ كلا ، انه كان يحبهم حبا جما . ولما استطردت متسائلا عن بواعث عزوفها عن انجاب طفل ، أجابت ، ضمن أسباب اخرى : « ان الاطفال لا يتقون في والديهم » . ولم انظر الى قولها هذا كفسير أو شرح وانما اعتبرته عرضا يستل منى على شذوذ . ولقد تكشف الفحص عن وجود احساس لديها أن امها غدرت بها . فبدأ أن الام كان يملكها سرور وجدانى عندما تنبىء ابنتها أن الاطفال انما ينجون في بحيرة ، وان زهرات النياوفر المائية تطفو بهم على سطح المياه . وكانت تلك القمص طريفة بوجه ما . غير أن الفتاة عندما واجهت فيما بعد مواقف تتطلب معرفة أكثر دقة ، نشأ لديها ارتياب عميق الفور تجاه والدتها. وظلت فيما بعد تجهل مبعث هذا الارتياب . وغدت مقتنعة أن « الاطفال والوالدين تعوزهم الثقة فيما بينهم » .

وما ان كشفت تلك السيّدة عن ذكرياتها جميعا ، وحللت ذلك التحامل القديم تحليلا ذاتيا ، حتى أنفضت تلك الحلقة المفرغة وانحلت . واصبحت سعيدة بأسرتها وصار لها طفلان .

ولنسر دمثلا آخر من الأمثلة التي توضح المضار التي قد تنجم عن تضليل الأطفال في المسائل الجنسية ، وهو عن أيوين سويسريين :

تنتشر قصة خرافية حتى اليوم في اوساط تنشئة الأطفال في بعض البلدان الأوربية مؤداها ان للإطفال ينبتون داخل « رؤوس الكرنب » . وكان لهذين الزوجين ابن في الخامسة من العمر أخبراه ان مولودا او أختا جديدا له قد حان موعد قدومه . ولم يخطر ببالهما ان يصوبا في ذهنه ذلك الزعم الشائع بأن الأطفال يولدون من الكرنب .

و ذات يوم شاهد الغلام في أحد المحال التي تبيع اللعب سيارة للأطفال أعجب بها في شغف زائد ، الا أن الوالد ابي ابتياعها له معتذرا بكثرة المصروفات المتعلقة بمولد الطفل المنتظر . واثارت تلك الاجابة صراعا في ذهن الغلام : فاما السيارة واما قدوم المولود . وكان بطبيعة الحال يؤثر اقتناء السيارة .

واذ حان مولد الطفل أقصى الغلام عن الدار ، فأقام لدى بعض الأقارب .

وجاء المولود ميتا ، فحزن الوالدان . ولرغبة متهما في ان تكون عودة الغلام الى الدار حاقلة بالبهجة ، خالية من الاكتئاب ابتاعا له السيارة التي اكرها عليه فيما مضى .

واندفع الصبي فور قتلومه الى داخل البيت مستفسرا عن المولود الجديد - ولما أجيب أنه ليس ثمة مولود انتابته حالة من الاكتئاب الشديد ، وأعرض عن السيارة ، ممتنعا حتى عن لمسها . وكاد يتوقف عن تناول الطعام ، وتسلمت في منامه الاحلام المزعجة .



دامت تلك الحال بضعة أسابيع متصلة. وذات يوم أودت  
الام استئناف الاشتغال بالتركيب ، بعد أن كانت انقطعت عنه  
شهورا ، فاكتشفت فقدان ابرة من تلك الأبر الكبيرة التي  
تستخدم في حياكة الصوف ، وقد كان مسلكا عليها ثوب لم  
تكن انتهت بعد من حياكته ، ولما لم تعثر عليها سألت عنها  
الغلام فأقر في فزع بالغ أنه هو الذي أخذها . وبسؤاله من  
مكانها أبدى أنها في الحديقة ، الا انه أبى الذهاب بمفرده  
الى هناك . ولما رافقته الام اقتادها الى رقعة من الارض  
كانت منزوعة بالكرنب ، ووجدت ابرة الحياكة مفروسة في  
أكبر « رأس » منها . وانهار الصبي وانخرط في البكاء  
مبديا أنه عمد الى اهلاك المولود الذي تسبب في حرمانه من  
السيارة التي طالما تمنى أن يكتنيها .

وحتى بعد الافاضة في الشرح ، وبعد أن فسروا له ان  
من غير الممكن أن يكون له ذنب في موت الطفل توالى أسابيع  
أخرى وهو يعاني أثر الصدمة في كيانه ، الى أن تيسرت  
اعادته الى طبيعته السوية وأصبح من جديد ذلك الطفل  
الودود الرقيق الذي كانه في حقيقة الامر .

ان للخبرات المبكرة المتصلة بالحياة الجنسية أهمية  
يستخف بها الكثيرون . فهي تغرس في النفس مراقيب في  
في سن مبكرة ، يظل الفرد يرزح تحت وطأها سنوات عديدة  
دون أن يدري . ولا يكون في مقدوره التخلص من آثارها  
الباقية في كيانه الا اذا أدرك ما لتلك الخبرات المبكرة من  
أثر ووقع ، وكف عن استخفافه بذلك الموضوع ، وعن نبذه  
جانبا بوصفه من الأراجيف التافهة . فمن الاسئلة التي يجب  
على المطل الذاتي ان يسأل نفسه إياها السؤال الآتي ، على

سبيل المثال : هل كان ابان طفولته يعتقد اعتقادا جديدا في اسطورة اللقلق الذي ياتي بالمولود ؟

وقد يتضح آخر الامر ان الولدين العزيزين وكذا السادة المربون لم ينفذوا الطفل الناشئ الا بمحض ترهات واكاذيب عن الجنس ، مما ادى الى انه لم تتكشف له حقيقة الاشياء الا عن يد صبي من الاوغاد المتفاخرين . وعندئذ يتاثر تقديره لتلك المسائل بخيبة الامل التي يلقاها حينما يرى ان اقرب الناس له واعزهم اليه قد غرروا به في ذلك الامر الهام - فينشأ عندئذ في نفسه استنكار ومقت ازاء الموضوع بأجمعه . وأسوأ من هذا انه قد تنشأ لديه نظرة ساجرة تجاه موضوع الجنس تمنع تفكيره فيه او تحدته بشأنه الا بأسلوب هزلي دنيء .

ومن الاسئلة التي على الفرد ان يسأل نفسه ايها ابان التحليل ان يتقصى ان كان قد ناله زجر او تعنيف في صغره من جراء نشاط جنسي ، وهل عوقب عنده اكتشاف الامر ؟ أما أهمية استرجاع تلك المشاهد المبكرة فترجع الى أسباب عدة ، منها مثلا ان ثمة زوجات لا يتحملن أى تدليل من جانب الزوج الا ما كان خليقا بالاطفال الصغار ، وذلك لانه لم يتم لهن بعد نبذ تائب الضمير الذي يرتبط بمثل تلك الرواسب ، فتؤثر طائفة من النساء البقاء في حالة برود جنسي ويفضالن تلك الحالة على التغلب على النفور الجثمانى والتهييب البدنى . ومن الواضح ان علاج تلك الحالة لا يكون ألا باكتساب نظرة الرئيد البالغ التي ينظر بها الى الامور ، وان يدرك الفرد على وجه اليقين انه ليس في مقدور انسان ان يعاقبه في الوقت الراهن على الاتيان بأعمال

كان يعاقب عليها ابان طفولته ، وبذلك يتم انقضاء زيجات كثيرة فاشلة عن طريق تحطيم تلك المحظورات الطفلية التي اوضحت غير ذات موضوع في حياة الشخص الراشد .

وتزعم جماعة من علماء النفس انه يتحتم ان يمر الانسان خلال مراحل نموه بمدة أطوار تتسم بسمات الانحراف لو نظرنا اليها بنظرة الانسان الراشد وتقديره للامور . فيعتقد مثلا اتباع فرويد ان كل فرد يحمل في ثنايا نفسه ما يسمونه «ميولا للانحراف متعددة الاشكال» . ويجدر بنا الا نسلم على طول الخط بتلك النظرية ، فهي لا تصلح بأية حال كنقطة بداية للتأمل الباطني . الا انها قد تفيد نافعة فيما بعد وتأتي بنتائج . ومن ثم يجدر الا سستبعدها الفرد بوصفها شيئا محالا في حالته الخاصة أو مخجلا ، وانما يتعين عليه اولا وقبل كل شيء ان يسعى الى جمع المعلومات .

وعلى الفرد ان يتبين بيئته التي نشأ فيها ، وهل كانت بيئة مكونة من راشدين من الجنس الآخر ؟ وهل تشكلت عاداته ، كفلام ، بوساطة نسوة متقدمات في السن أو اخوات كبار ؟ وفي حالة الفتاة : هل كانت تنظر الى ابيها أو اخوانها الذكور نظرة الاجلال والتمجيد التي يرمق بها الفرد شخصيات رفيعة الشأن ؟ ذلك ان الكثيرين والكثيرات ممن تتميز فترة مراهقتهم بهذا النمط. يغفلون فيما بعد عرضة لتأعب معينة تكتنف حياتهم . اذ يتأصل فيهم الاعتقاد ان المرء قد يهيم حبا بشخص من الجنس الآخر دون ان يكون من الجائز التفكير فيه باعتباره ندا جنسيا . فينزع مثل هؤلاء الى الافراط في التأدب واطهار المودة دون ان يكون في مقدورهم تكوين زوجية ناجحة . فقد تكونت لديهم عقدة

« فحس » جنسية . وقد يستعصى التعرف - من مظهرهم الخارجى - على مدى الحرمان والاجباط الذى يكتنف نفوسهم . ومهما يكن من امر فانهم يمثلون حالات تستوجب التحليل الذاتى .

ولنوضح فيما يلى ، دون ان نخوض فى الموضوع الى أبعد مدى ، أسلوبا يؤدي الى التخلص من حالات العزلة والاكتئاب الناشئة عن هذا المصدر . ويتوقف النجاح فيه أولا . وأخيرا على قدرة الفرد على سد الثغرة بين هذين النوعين من الشغف ، اذ عليه أن يعيد تشكيل تقديراته على أساس أنهما شيء واحد . فليس ثمة ما يمنع من أن يكون الشخص الجدير بتقدير الانسان موزعا لشوقه الجنى العميق . ولا ينبغى أن يتسبب احترام الزوج فى استبعاد<sup>(١)</sup>

التعلق الجنى به . فلقد كان «عروس» «اله الحب عند قدماء اليونان يرتدى اقنعة متعددة ذات وجوه متباينة ، ولكنه كان دائما «عروس» .

ولنفرض أن أولئك الذين اشرفوا على تنشئة الشخص وتولوا تربيته كانوا قد وطموا العزم على أن يخلقوا منه كائنا لا يخفق فيه شعور بالجنس . فى هذه الحالة يقتضى أن يتبين الفرد ما أن كان قد حاول ايجاد متنفسات أخرى لطاقته الحيوية كالالعاب الرياضية أو الدراسة أو شرب الخمر . وهل أفضى الامتناع التقشفى الى تفوق فى قدرته على التحمل ؟ أو الى اتيانه أعمالا باهرة فى مضممار الدراسات والشئون العقلية ؟ أو فى ميدان الألعاب البدنية الرياضية ؟ أو أنه على

(١) عروس Eros

التقيض تسبب في تعطيل تطور الفرد وتقدمه عن طريق  
اضعاف قوة التركيز ؟

ان تلك الاستقصاءات وما اليها سوف تمكن المرء من  
ابداء حكم نزيه على طفولته ، فيتبين هل كان مقدرا لها أن  
تكون طفولة هائلة أم شقية .

وتداب الاكثرية من علماء التحليل النفسى على توجيهِ  
مجرى الوعى والخواطر المستدعاة في مرضاهم اثناء ساهة  
التحليل الى الذكريات السيئة والجراح النفسية والى  
احداث قمعت ذكرها لبشاعتها وما يجلبه استرجاعها من  
الم . وهذه جميعها ذكريات هامة ولا ريب ، الا أنه لو  
جرى تتبع الخواطر من تلك الناحية وحدها فانها ستتجه  
الى اضعاف جو مريض على جلسات التحليل : والرأى عندى  
أن المرء لا ينبغي أن ينحاز الى لون واحد من ألوان الذكريات .  
فلو أخذت تطفو في مخيلته لحظات من الهناء المشرق فليكرم  
وفادتها ، اذ لا ينبغي أن يفضها عنه ويدفع بها ليعيدها الى  
اللاشعور . وليستمتع المرء من جديد بكل ما كان ممتعا في  
ماضيه ، فيستشعر الرضى بعينى الذاكرة بمشاهدة الافاق  
الاخذة في التفتح امامه ، والافتتان بالاعمال التى انجزها  
والانتصارات التى حققها .

ان عملية استكشاف الذات لا ينبغي أن تغدو بأية  
حال تفكيراً منصباً بصفة مستمرة على كوارث الماضى  
وخطوبه ، اذ أن تحليل الجوانب المشرقة من هذا الماضى قمين  
بأن يكون له ابلغ الاثر في نصرة الفرد على متاعبه الحالية .  
واذا ما اكتشف المرء مبعث هنائه وبهجته في مرحلة سابقة  
فقد يستمد منه رباطة الجأش وشدة البأس ليبدد السحب  
الراكنة التى تكتنف يومه الراهن .

ان المحلل الذاتي في حاجة لان تكون في متناول يده صورة كاملة عن مراحل الحدائث والمراهقة التي مر بها . وعليه ان يدرج البعد الزمني في تلك الصورة فيضمنها اياه فيكمل الصورة بشخصيته الراهنة بوساطة التعرف على الطريقة التي تم بها لماضيه تشكيل حاضره

وقبل ان نختم هذا الباب يجدر بنا ان نسأل المحلل الذاتي في صراحة : هل قام بعد باستخدام مصباح التحليل الذاتي ؟ لقد اوصينا بوضع مصباح خافت الضوء الى جوار الاريكة ، يضاء حينما تقفز من الاشعور خواطر ذات أهمية خاصة ، ويطفا ليرمز الى انتهاء هذا القسط من الفكر . فلو ان المرء مارس هذا الاجراء خلال عدة جلسات فمن المحقق انه يكتسب القدرة على اذكاء واطفاء بعض الافكار والشاعر المعينة ، وحتى ايضا بعض الظواهر العصائية .

ومتى اضحى الاشتراط راسخا فليس ثمة ما يمنع من تجربة التمرين الاتي : حينما يصادف المرء ذكرى سعادة غامرة ، او يخالجه احساس غامض بغبطة لا حد لها فعليه عندئذ الا يطفىء المصباح حتى بعد انتهاء ساعة التحليل الذاتي . وليظل مضيئا اثناء مضي المرء في عمل آخر ، حتى يبقى ذلك الخاطر السعيد ماثلا في ذاكرته الواعية .



## اختبار تجانس الالفاظ

وضع الاختبار الذى سنأتى ببيئانه فيما يلى بقصد امداد المرء بفكرة اكثر وضوحا عن شخصيته .

انك ان ذكرت كلمة «اليمين» لاحد القضاة فسيفترض من فوره أنك تتحدث عن اليمين القانونية . فاذا خاطبت بها سائق السيارة فانه يفكر لتوه فى اتجاه السير . ولو سألنا عددا من الافراد عن نقيض « اليمين » فسوف يقول الكثيرون على الفور : « اليسار » ، الا أنه قد تخطر لاذهان البعض مواقف متباينة منها « الجانب الايسر للطريق » و « احزاب اليسار » و « اليمين » . وقد يفكر البعض فى التهرب من اداء اليمين وفى الحث باليمين وبغير ذلك . ومن تلك الاجابات نستطيع بعد شئ من التمهيص ان نبين ما ان كانت الاستجابة تميل بطبيعتها الى الناحية العملية ، العقلية او الادبية او الروحية . فنستنتج من ذكر احدهم عبارة « الحث باليمين » ان شخصيته قد تتضمن اتصالا بالحاكم . اما الذى يركز « يسار الطريق » فقد يكون ماهرا فى قيادة السيارة ، او أنه يفكر فى حادث مما يقع اثناء قيادتها ، وقد يكون من شرطة المرور - الى غير ذلك .

وفضلا عن هذا فان عبارة « الحث باليمين » قد تؤدى الى الكشف عن اتجاه عام فى الشخصية ينزع نحو فلسفة متشائمة فى الحياة او تائب من الضمير أو ندم مكبوت .

(١) يمثل هذا الباب ضربا من « اختبار يونج للتشخيص

Jung's free association test

بالمستديعات المطلقة » .

وان فاجأت انبانا بالسؤال « ما هي الفكرة ؟ » وذكر لك اشياء عن « البيرة » فقد تشبته ان افكاره تتجه نحو الخمر في سهولة . ومن الجائز بطبيعة الحال ان يكون هذا الشخص قد شاهد اعلانا عن ذلك المشروب قبل مجيئه اليك ، وان افكاره لا تدور في العادة بنانا حول الخمر . وغنى عن البيان ان تلك الاختبارات تنطوي جميعها على بعض عناصر الشك . اذ ليس في مقدورنا ابداء الحكم على كائن حتى بوسائل تقتصر على طرق آلية فحسب .

ومهما يكن من امر فان اختبار التجانس قد يكشف لتقديرنا عن بعض ميسول المرء الخفية . ولقد سطرنا فيما يلي عددا من الكلمات التي يحمل كل منها معنيين على الاقل . والمطلوب هو ان يكون المرء في الفراغ المقابل لكل منها. وصفا مقتضيا لاول معنى يقفز الى خاطره ، وحتى اذا وضع المعنى الثاني المحتمل في نفس الوقت تقريبا فان عايه ان يدون المعنى الذي يخطر له اولا . وخير وسيلة للتأكد من السابق هو ان يتخيل المرء صورة ذهنية مع كل كلمة . اذ من العسير ان تستبدل الافكار التصويرية بالسهولة التي تنبذ بها الافكار المستلهاه ذات الصبغة العقلية . وعلى المرء الا يحاول تدوين تعاريف دقيقة ، فالامر الرئيسي هو ان يحدد اول صورة ذهنية تخطر له ، حتى يتيسر تمييزها فيما بعدا عندما يشرع في مقارنتها بالتقديرات التي سنوردها في آخر القائمة .

وحذار من ان يحاول المرء ابداء حذق اكثر مما ينبغي ، كان يجرب مثلا اكتشاف المعنيين في وقت واحد . فان معنى واحدا هو المطلوب .



ومن أجل هذا ينبغي العمل في شيء من السرعة ، وإن  
 ينبذ المرء التردد وخداع النفس . أما التفسيرات المزدوجة  
 فسوف يأتي دورها فيما بعد ، ولا يجوز البحث عنها قبل  
 أن يسجل المرء خاطرا واحداً توحى به أو تستلعيه كل  
 لفظة في القائمة . ويكفي أيضا مجرد الإشارة أو التنويه  
 بفكرة ذات صلة بالكلمة ، أو أن يذكر المرء إحدى مرادفاتهما  
 أو حتى إحدى أضدادها ، بل ويكفي ذكر إحدى الكلمات  
 التي تقترن بها في الامثال أو العبارات المأثورة وما إليها .  
 وجملة القول فإن المطلوب هو مجرد الإشارة للمعنى أو  
 (١)

التلميح به ، حتى يستطيع فيما بعد فحص هذه الاستجابة  
 الأولية التي تصدر عن المرء . وهاك القائمة :

سائل .....  
 ظرف .....  
 رقيق .....  
 ذهب .....  
 عامل .....  
 دائرة .....  
 قلم .....  
 خاتم .....  
 عين .....  
 سحر .....  
 فاتح .....

..... response ..... (١) استجابة

صبر  
صدر  
قبض  
جميل  
نافذ  
فريق  
هند  
دفع  
قضى  
مال  
موعد  
موقف  
دور  
حفظ  
وفر  
لعب  
وقع  
دقيق  
تقدم  
شك  
جنس  
سلف  
قلب  
علة  
رفيع

نشر  
حاجب  
مرکز  
طبع  
سن  
کف  
سر  
نتیجه  
نذب  
مرتبہ  
قرب  
فائق  
حمل  
نجم  
حلو  
عجلة  
رباط  
سوی  
رسم  
هام  
دخان  
قمع  
مقد  
زهر  
کره

- سائل :** هل تبادرت الى مخيلة المرء صورة النسخ الذي يسأل  
المعونة ، ام خطرت له الحالة السائلة للمادة ؟
- ظرف :** هل فكر في ظروف الخطاب ، ام في الظروف السعيدة او  
السيئة ؟ وقد يشير ارتسام أحداث سعيدة او سيئة  
بالذهن الى اتجاه نحو التفلؤ او نحو التشاؤم . (بشرط  
ان تتفق عدة اجابات على هذا المعنى ) .
- رقيق :** الشيء الضئيل . وقفة السمائل . العبودية والرق .  
وبتنسيق تلك الاجابة مع غيرها فانها قد تشير الى بعض  
اهتمامات المرء وميوله .
- ذهب :** هل ومض بريق الذهب في ذهن المرء ام ذهب بفكره الى  
الى أماكن بعيدة متفرقة ؟
- عامل :** هل طافت بخاطره « العوامل الفعالة » ام ارتسم في ذهنه  
عامل المصنع والانسان المجتهد . وهل كان التفكير تجريديا  
أم ماديا ؟
- دائرة :** قد يتخيل المرء رسما هندسيا ، وقد يتجه فكره الى دائرة  
الاعمال والمصالح ، او الى الدائرة الانتخابية ( ان صادف  
الوقت موعد استفتاء أو انتخابات وشيكة ) ، وقد تطفو  
الى الذهن عبارة « على الباقي تدور لدوائر » ، أو  
صفات ومواقف اخرى متباينة . وعندئذ تغدو للاختيار  
اهمية من حيث تقدير خلق المرء . ويختلف التقدير  
باختلاف المقاييس التي يجرى تطبيقها ، كأن تكون خلقية  
مثلا او عقلية .
- قلم :** هل اتجه الفكر الى اداة الكتابة ام الى اسلوبها ؟ ام تراه  
اتجه الى انسان يصفح الآخر ؟ وفي تلك الحالة قد ينم  
الاختيار عن كشف ميول عدوانية ، أو مخاوف مرضية .  
وكل تفسير من هذا القبيل لا تغدو له أهمية الا اذا اجتمعت  
عليه عدة اجابات ، أو تضافرت في الإشارة اليه معطيات  
سيكولوجية اخرى .

**خاتم** : هل تبادرت الى الدهن الحلية التى تتزين بها أصابع اليد ،  
أم ارتسم له الخاتم الذى تمهر به المستنلتات ؟ والى آية  
ميول تشير الاجابة ؟

**عين** : عضو النظر . أم العقار ، أم بيع المياها ؟ وربما اثرت فى  
الاختيار اهتمامات عرضت للمرء فى هذا اليوم بمحض  
الصدفه .

**سحر** : سحر الفتنة ، أم سحر البيان ، أم سحر العرافة ؟ وقد  
يكون اهتمام المرء بالشعوذة دليلا يشير الى استهزاء  
منه للايحاء اللذائى .

**فاتح** : القائد المظفر ، اللون الزاهى ، فاتح الشهية .

**صبر** : هل اتجه التفكير الى طول الأناة أم الى مرارة النداء ؟

**صدر** ، هل خطرت للمرء سمة الصدر أم ضيقه ؟ أم تراه اتجه  
الى الصدر الناهد ؟

**قبض** : آتئاب . القاء القبض على ملذب . تسلم المال .

**جميل** : صنع المعروف أم الوجه الجميل ؟

**نافذ** : نافذ المفعول ، أم الجسم الحاد الذى يخترق جسما آخر ؟  
وهل كان التفكير ماديا محسوسا أم تجريديا عقليا ؟

**فريق** : جماعة من الناس . الرتبة العسكرية الخطيرة .

**هند** : قد يذهب الفكر الى بلاد الهند ، وقد ترتمس فى ذهن القرد  
صورة امرأة .

**دفع** : استحث النفس وحفز الهمة . صدم جسما فأزاحه من

مكانه . نقد انسانا قلبا من المال . آكان التفكير معنويا

وعقليا ؟ أم كان محسوسا ونم عن العنف ؟ أم انه كشف

عن غريزة امتلاك مستحكمة ؟

**قضى** : اصدر حكما ، قضى حاجة ، قضى الحج ، « فإذا قضيتم

الصلاة » ، قضاء وقت فى رياضة او عمل ، وقضى نجه .

**سال :** هل فكر المرء فيما يقتنى من ربح وممتلكات ، أم خطرت له المحاباه والميل مع الهوى ، أم ارتسم في ذهنه شيء منحدر ، أم تمثل له الميل العاطفى والتعلق الوجدانى ؟

**موعد :** قديتصل الموعد بالاعمال ، وقد يكون موعدا للغذاء أو لحفل أو مناسبة ، أو لرياضة واستجمام .

**موقف :** قد يتمثل المرء مكانا لوقوف السيارات أو يطرا له ذكر الموقف المتأزم العصيب . هل تساوره مخاوف مرضية ؟

**دور :** هل ارتسم في الذهن طابق من طوابق المبنى أم الدور الذى يلعبه المرء فى شأن من الشئون ؟

**حفظ :** الاستيعاب الذهنى . المحافظة على الشيء والعناية به .

**وفر :** يختار المرء بين تقيضين : فاما تقديم ما يلزم وتهيئته ، أو ادخاره والكف عن بذله .

**لعب :** قد يختار المرء مجرد العبث كمعنى مفضل ، وقد يتجه بذهنه إلى الجازفة ولعب الميسر ، وقد يفكر فى الالعب الرياضية .

**وقع :** يتبادر الى ذهن المرء وقوع مازق من نوع أو آخر ، أو وقوع « الوقعة » بين الناس ؟ فان خطر له اول ماخطر سقوطه من عل فقد يكون مصابا بمخاوف مرضية . وبطبيعة الحال يحتاج هذا التفسير الاخير بالنسبة لاهميته الى التأييد بمعطيات سيكولوجية أخرى .

**دقيق :** هل طرات للذهن الدقة والاحكام أم المادة التى يصنع (١)

منها الخبز . فان تعقب المرء اجابته بيعت المستدعيات التى تبعتها تلك الاجابة من الذاكرة فانه قد يستعبد احدى الخبرات ذات الاهمية الخاصة التى وقعت له فى الماضى .

- نقد : هل خطر للذهن اظهار ما بالشئ من عيوب أو محاسن ؟ أم  
 خطر له مبلغ من الدراهم ؟
- شك : الريبة والتوجس أم الالم الجسمى الناشئ عن الوخز ؟  
 جنس : هل تبادرت للخطر الجنسية والوطن الذى ينتمى إليه الفرد ؟ أم  
 تراه فكر فى الجنس الآخر ؟
- سلف : الاجيال السابقة والايام الخوالى . الاقتراض والاستعارة .  
 قلب : جوهر الشئ أو نواته . الوجدان . العضو الرئيسى فى  
 الدورة الدموية . انقلاب .
- علة : هل اخترت المرض أم السبب ؟  
 رفيع : يشير اختيار الجسم الضئيل الى ميل للتفكير المجسم  
 المادى ، أما اختيار المنزلة الرفيعة فيمنع عن اتجاه معنى  
 أو تجرىدى .
- نشر : النشر فى الصحف أم نشر الاخشاب ؟  
 حاجب : حاجب المحكمة أم تقطيب الحاجب ؟  
 مركز : مركز الشرطة . منزلة الفرد ومرتبته .
- طبع : اهى الطباع أم الطباعة ؟  
 سن : الاسنان . العمر . أسنان العجلة المسننة (بالالات) . وإذا  
 نسقت مختلف الاجابات مع بعضها فقد تلقى ضوعا على  
 اهتمامات الفرد المهنية .
- كف : راحة اليد . الامتناع أو الانصراف عن امر من الامور .  
 سير : السعى الحثيث ، المسلك الحميد أو الشائن ، سير المروحة .  
 نتيجة : هل وقع الاختيار على نتيجة الحائط ، أم نتيجة الامتحان ،  
 أم النتيجة التى افضى اليها امر من الامور ؟
- ندب : الرثاء ؟ أم اسناد عمل ؟  
 مرتبة : حشية الفراش ؟ أم الرتبة والمنزلة ؟  
 قريب : قرب الزمان والمكان . قرب الشبه . قرابة الاهل . قريب  
 الى نفسى .

- فائق** : ممتاز ورائع . مغتبط . الافاقة من تأثير الخمر .
- حمل** : النساء الحوامل ، رفع الشيء . والحمل الوديع ( التفسير الاخير بفتح الميم )
- نجم** : نجوم السماء . نجوم المسرح والشاشة .
- حلو** : حلو المذاق ، حلو المعشر ، حلو القسمات .
- عجلة** : التعجل والاستعجال . « بسيكليت » .
- رباط** : الاتصال والترابط . رباط الجرح . رباط المحبة .
- سوى** : هل طرات للذهن المساواة أم النضج ؟ أم الوافق والاتحاد؟ أم الطريق السوى ؟ وهل طبق المرء عند اختياره مثلا اخلاقية او روحية أم مقاييس هندسية ام مادية ؟
- رسم** : هل اخترت الرسم الموضح للشكل والموقع أم الرسوم الواجبة الاداء .
- هام** : صفة الاهمية للشيء الذي له وزن وشأن . سار على غير هدى . اولع شغفا وجبا .
- دخان** : التبغ . حصيلة الاحتراق .
- قمع** : الكبح والاذلال ، أم القمع الذي تصب به السوائل .
- عقد** : هل خطر للمرء تعقد الامور ؟ أم تبادر الى ذهنه عقداالبيع؟ أم تراه ارتسم في مخيلته العقد ( بكسر العين ) الذي يزين جيد الفتاة ؟ أم الفتاة التي تتحلى بالعقد ؟
- زهر** : ما الذي تبادر الى مخيلة المرء : زهر النبات ، أم زهرالنرد؟ أم أن فكره اتجه الى حديد الزهر .
- ان ايثار مستدعيات من نوع خاص وتفضيلها على غيرها له ابلغ الدلالة في الكشف عن ميول الفرد المهنية والعقلية والعاطفية وغيرها ، وخاصة اذا اتفقت عدة اجابات على نفس المعنى . فينبغى من ثم تنسيق الاجابة مع اجابات اخرى غيرها .
- كوه** : هل فكر المرء في الشيء الكريه وفي الحقد ؟ أم في القهر والاكراه ؟ أم في لعب الكرة .



(١)

فاذا انتهى المرء من تدوين « الخواطر المستدعاة » على بنود تلك القائمة بقي عليه أن يتفحص ما دونه من ملاحظات . فان اتضح مثلا أنه كثيرا ما اختار المعنى الجنسي مؤثرا اياه على المعنى المحايد فقد يكون هذا الاختيار من امراض انشغاله برغبات جنسية تهفو اليها نفسه أو تفتقر اليها ، وليحلل في هذا الشأن المعانى التى دونها بصدد : سحر ، رقيق ، عقد ، صدر ، هام ، هند ، جنس ، وغيرها .

وقد يتوق الفرد في الخفاء الى تعاطى الخمر أو الى التدخين أو الانغماس في ملذات الطعام والشراب، فتتم عن ذلك اجاباته حيال: موعد ، سائل ، فائق ، حلو ، دخان ، وما اليها .

وقد يكون مشغولاً بالاستغفال بالالات والميكانيكا وماشاكلهما من هوايات أو مهارات مهنية ، فيبدو ذلك مثلا في استجابته الى : عجلة رسم ، سن ، سير ، زهر ، دائرة ، وغيرها .

وان كانت به ميول خاصة للمجتمعات أو للالعاب الرياضية فقد تظهر في اجابته على : كره ، نجم ، عقد ، لعب ، موعد ، دور ، الخ . ولقد نثرت الكلمات ذات الدلالة متفرقة في تلك القائمة بين كلمات « محايدة » لاصبغة لها حتى لا يفتن المرء الى مرماها . الا ان الكلمات الجادية قد تشير هي الاخرى الى ما يحويه ذهن المرء ويشغله أو يلازمه .

وينبغى عند تقويم اختبار التجانس ان يبذل المرء جهدا ليكون حكمه منزها وموضوعيا بقدر المستطاع . فلا يبذل من اجاباته بحجة أنه انما كان يقصد كذا أو كيت ، اذ أنه لن يخدع بهذا الا نفسه . وليحصى المرء التى اخنار فيها المعنى «السوء» بدلا من المعنى « الحسن » - في حالة وجود مثل هذا الازدواج ، فقد كان كلاهما في متناول يده ، كما هي الحال في : قلم ، نافذ ،

دائرة ، موقف ، بدب ، سسر ، وغيرها . ولا يأخذنه التأنيب ان تبادرت الى دهنه خواطر حسية أو بدنية . فان الهدف من الاختبار هو أن يتبين المرء اتجاهاته ومتى وضحت هذه له فعليه أن يعترف بها ، ويتدبر أمر تفهمها وهضمها ، ثم يعمد الى ادراج ما انتهى اليه من هذا الاختبار ضمن الصورة العامة التي سبق أن كونها عن ميوله واتجاهاته .

وكثيرا ما يحدث أن احدى كلمات تلك القائمة تستثير سلسلة من المستدعيات المتتابعة ، فتستحضر أو تستلجى الاجابة خاطرا آخر ، وهكذا الى أن تؤدي السلسلة الى اكتشاف عقدة نفسية يخبئها اللاشعور .

ويحدث في بعض الاحيان أن المرء لا يكون في مقدوره العثور على معنى ثان لحدى الكلمات، فبلوح لعان تلك الكلمة ليس لها الا معنى واحد واضح كل الوضوح . فان حدث هذا فليتحقق بعناية ذلك المعنى الذي افلت منه أول الامر . إذ أن هذا المعنى المراوغ الهروب قد يفدو مفتاحا للكشف عن عقدة نفسية ، فيمثل شيئا أجرى كبته وانمحي اثره بفعل الرقيب اللاشعوري .

وقد تبعث احدى الكلمات على « استلهاء » فكرة بغض المرء تذكرها بفضا شديدا . وعندئذ تبرز فائدة تلك الكلمة بوصفها « منها » يثير عقدة نائمة . وهذا هو تحليل الاهمية التي تعلق بالمعنى الذي أعرض المرء عنه ولم يقع عليه اختياره . فعلى المرء أذن أن يفكر دون ابطاء في ذلك للمعنى الذي أعرض عنه .

## ٦

## تذكر الاحداث المنصرمة

قمت ذات مرة باجراء اختبار المستدعيات على سيدة لها سمات الهدوء والوقار . فكنت أنطق بلفظة من قائمة بين يدي وعليها ان تجيب بذكر المعنى الاول الذى يقفز الى خاطرها . وانتقيت الفاظا مثل « معروف » التى قد تحمل معنى « الجميل » و « نفس » التى قد ترتبط عند الكثيرين بفكرة « الانا » فيختار هذا المعنى من يساورهم مزيد من الاهتمام بذواتهم . ولما وصلنا الى لفظة « حافظة » اجابت بأقوال تنصب على قوة الذاكرة ومعان متصل بتحصيل العلم ، الا انها اردفت بذكر لفظة « غبار » . وبطبيعة الحال استرعى اهتمامى ذكرها تلك العبارة الغامضة ، فادخرتها جانبا . وبعد الانتهاء من القائمة وجهت افكارها الى ما تأتى به لفظة « غبار » من مستدعيات ، اذ لاح انه يكمن وراء تلك اللفظة ما تجهله هى نفسها . فراحت تصف الغبار ، وما يثيره تنظيف الاثاث من بعثرة للاتربة . ومضت ملامحها تنطق بما يثيره الغبار من مشاعر ، وكأنه قد ملا جو الغرفة . ولما حملتها على الاستغراق فى التأمل والتفكير فترة من الزمن، راحت تذكر ، وهى مسبلة الجفنين ان الغبار يغشى حافظة نقود عثرت عليها فى فناء المدرسة ، وهى بعد فى الحادية عشرة من عمرها ، وقد استولت على النقود برغم الاعلان عن ضياعها والضجة التى اثارها البحث عنها فى ذلك الوقت . واتضح لها أثناء التحليل انها اعرضت عن تذكر هذا الحادث طيلة خمسة وثلاثين عاما . وفتحاة تجسست أمامها حافظة النقود وقد علاها الغبار وراحت تصف ليونة الجلد الملطخ بين يديها . وأكدت انها للذكرى مثيرة حقا .

(١) اختبار المستدعيات association test

فما السر في أنها نطقت بمعنى الاستذكار أولا ، على حين اننا اكتشفنا سويا أن الإشارة الأولى التي بعثتها الكلمة في اللاشعور كانت في حقيقة الامر « سرقة حافظه النقود » ؟

لقد كان اختلاسها لكيس النقود منذ عشرات السنين جريمة تكراء ، فلم ترق لها ذكرى السرقة ولا الحديث عنها ، وأمرها الرقيب الكامن في باطنها باختيار معنى « الدرس » . ولئن اغفل اللاشعور ذكر لفظة « غبار » في اختبارنا لما كان في استطاعتنا أن تكشف عن الحادث ونعيده الى ذاكرتها بعد أن تناوله الكبت عشرات السنين

افهمنا تلك السيدة أن حالتها تتحسن لو أنها تمكنت من الحد من صلابتها والتخفيف من اهتمامها المفرط وآته من الخير لها أن تستجيب بين آن وآخر الى شيء من اللعابة البريئة . ولما تم لها ذلك أضحت حالتها أكثر سوائية و هناء

وينشأ لدى البعض امعان في نسيان ما لا يستسيغون من حقائق، كنسيان الالتزامات والمواعيد التي ينفرون منها ويكرهونها . والبعض منا يسبوءهم هذا اللون من النسيان الذي يزيد الواجبات الكئيبة كآبة وتعقيدا نظرا لما يشيره من مواقف . فينعرض البعض أثناء اجتياز امتحان أو ما يشبه الامتحان من مواقف الى نسيان ماسبق لهم اعداده . ومهما يكن الامر فالنسيان يلوح لنظر الرائي وكأنه ضرب من الجنون الا أنه جنون بنظام واسلوب .

فكثيرا ما يتصل النسيان بمخاوف كامنه وتسلطات خبيثة . ونحن نعلم أن المخاوف والتسلطات توجد في الاضطرابات العصائية على الدوام . الا ان هذا لا يعنى أن النسيان هو احد تلك الاضطرابات ، وان كان على صلة وثيقة بالاحداث العصائية .

(١) تسلط أو قسر أو اجبار *compulsion* قوة لاسبيل الى مقاومتها تدفع المرء الى الاتيان بأعمال دون ارادة منه أو حتى ارادته ومشيتته .

وكيف يتيسر لنا تفسير تلك الصلة ؟

ان الفارق بين فقدان الذاكرة وبين النسيان هو فارق في الدرجة وحسب . فققدان الذاكرة مرض يسترعى النظر ويتميز بأن الفرد الذى يبتلى به يعجز عن استرجاع أية ذكريات من فترة بعينها من فترات حياته . وهو ينجم فى العادة عن اصابة ، كارتظام الرأس بجسم صلب ، وقد ينجم عن ورم من أورام المخ أو عن اصابة المخ بقديفة نارية . الا انه بخلاف هذا اللون من فقدان الذاكرة يوجد أيضا ما يسمى « بفقدان الذاكرة اليومى » . ان انصت الفرد منا الى حديث شيخ طاعن فى السن أو والد تقدم به العمر لرأى ان القصص والنوادر التى يرويها هؤلاء لاتبث من سائر الفترات المنصرمة من حياتهم بالتساوى . ان لهم ذكريات اليرة محببة الى نفوسهم تعود الى أربع أو خمس فترات قصيرة المدى نسبيا فى ماضيهم . اما الاغلبية العظمى من الحوادث التى مرت بهم فتبدو وكأنها لا وجود لها . لقد انمحت ذكراها بفعل « فقدان الذاكرة اليومى » . فان سئلوا عنها يقولون انه « لم يطرأ تلالها طارئ ذو بال » . ولكن ماذا تعنى عبارة « لم يطرأ طارئ ذو بال » ؟

انها تعنى فى الغالب انه « لم يطرأ ثمة ما يتباهى به المرء » ، وقد تعنى على النقيض انه « لم يطرأ ما يشكوه منه المرء » . وفى حالات أخرى ، وهذه اكثر دلالة من الناحية السيكولوجية ، تعنى ان الشخص الذى مرت به تلك السنوات لا يهتم بتذكر شخصيته على النحو الذى كانت عليه فى الفترة التى تناولها النسيان .

وفى طائفة اخرى من حالات فقدان الذاكرة اليومى يتسبب الرقيب الباطنى فى نسيان الحوادث ، فيعبر فقدان الذاكرة عن اتجاه « الذات العليا » الشبه واعية . ان الذات العليا وهى التى تؤدي وظيفة تشبه الضمير ، تحظر على الذات استعادة

مشاعر البهجة وتمنعها من استرجاع مشاعر الندم المرير المعزوجة بالعدوية - وهى المشاعر التى تستثيرها الذكرى .  
ويهدف التحليل الذاتى الى التغلب على تلك الرقابة . فان كان الفرد ينشد المتخلص من المخاوف التى ليس لها من اساس معقول وانهاء التسلطات - من طريق التحليل الذاتى - فلا بد له من استرجاع الاحداث ذات الدلالة ، التى حدثت له فى الماضى . ويتحتم عليه أن يشق طريقه عائدا عبر حواجز الرقابة . وعليه أن يهدم تلك الموانع التى أقامها عقله الباطن ليحول دون تذكر حوادث بعينها وقعت له فى سنى حياته المبكرة . وبعبارة أخرى ، عليه ان يشفى نفسه من فقدان ذاكرته اليومى .

وليعد بالذاكرة فيعيش حياته مرة أخرى ، على دفعات صغيرة . ومن غير المستطاع أن يتذكر المرء كل شيء ، لان الوهم لا يتسع الا لبضعة اشياء قليلة فى نفس الوقت ، وذلك لسبب فنى بسيط يتضح مما يلى : لا ريب أنك موقن من اجادتك للفنك العربية ، وهذا يعنى أن اكثر من الف كلمة من كلمات تلك اللغة تقبع مختزنة فى مكان ما من عقلك . ولكن ، ايعنى هذا ان سائر الكلمات التى «تعرفها» موجودة فى وقت واحد فى عقلك الواعى ؟ كلا ويكل تأكيد . فان العقل الواعى ، بما يشتمل عليه ضمنا من ذاكرة واهية ، لا يحوى فى أية لحظة بعينها سوى ست أو ثمان كلمات على الاكثر ، كان يحوى الجزء الاخير من الجملة السابقة على سبيل المثال . الا انه يوجد فى متناول هذا العقل نظام ما ، غامض التركيب من أنظمة « الفهرس » ، على درجة عالية من الكفاية ، ويقوم على قواعد عامة غاية فى الضبط والاحكام ، يمنح العقل الواعى بمقتضاها (التحديج) فى اللغة العربية .

والذى نقصد اليه من قولنا انه يتعين على الفرد ان يتذكر ماضيه لكى يتم له استكشاف ذاته هو انه يتعين عليه أن يكتسب الاشراف على الوقاح الهامة من حياته والتحكم فيها . فيحصل

بذلك على القدرة التي تمكنه من استعادة ذكرياته الهامة وتنسيقها وفق مشيئته وإرادته .

فليبحث المرء اذن في ذاكرته عن ابكر الآثار المتخلفة عن الحوادث المنصرمة . ( وفي وسع الكثيرين أن يرجعوا الى أشياء شاهدها او سمعوا بها وهم بعد في الثالثة من العمر ) ثم يسائل نفسه ان كانت تلك الصور التي ترجع الى ابكر سنى طفولته ترتبط بانفعال ، وهل يعلق بها خوف ، أو كراهية ، أو حب ؟ وهل في امكانه ان يحدد السبب الذي بعث على تذكره لحدث بعينه .

وليس من الصواب في هذه المرحلة التي نحن بصدها من مراحل التحليل أن يحاول المرء اتمام التسلسل المنطقي لصور الذاكرة . بل عليه أن يتخير من الآثار المتبقية ما كان له معنى مشدد أو دلالة خاصة ، كالذكريات التي تفيض لوعة أو مرارة ، أو بهجة أو انعاشا . وان يعكف عليها محاولا تكلمة المشهد بكامله وتذكر كافة الاشخاص الذين شاركوا فيه بنصيب ، واسترجاع الاحداث التي سبقت هذا الموقف او جاءت في أعقابه ، وأن يعين النظر فيما نجم عنه من نتائج مباشرة أو متأخرة . وان بدا للمرء ان الذكريات البصرية تفلت منه فليحاول ان يستعيد انطباعات الصوت او المذاق او الرائحة من ذلك العهد الذي مر به في طفولته . فقد تتاح له مداركه كبت الذكرى البصرية عن طريق التفكير في الاصوات وتذكرها .

ولامندوحة بمضى الوقت من أن يتقدم المرء تدريجا نحو مهام اكثر صعوبة ، فيعكف على الاشتغال بذكريات مراوغة أو ممضة . وله في هذه المرحلة أن يدون لنفسه بضع ملاحظات عقب الانتهاء من الساعة أو قرابة الساعة التي يقضيها في التأمل وهو مستلق على أريكته ، فيسطر في كلمات قليلة ما ساد خلال الجاسة في عقله الواعي من خواطر وأفكار . وسوف تغدو تلك الملاحظات بعد

مضى يومين أو ثلاثة ، خيم عون له على اسنناف النوغل من جديد في تلك المسالك الفامضة العجيبة التي ينطوي عليها اللانسور .  
 وان أحس المرء ذات يوم بعدم القدرة على التفرغ للتحليل الذاتي ، فلا ينبغي أن يحمل نفسه عليه قهرا . بل عليه أن يتقصى سبب احساسه بشرود الفكر ، ولتتمس مواضيع أخرى يتطرق منها الى الهدف . فان ايت ذكريات من عهد الطفولة المثول امام بصيرته كان عليه أن يختار فترة أخرى من حياته ، كان يتأمل الايام الاولى من اشتغاله بعمله الراهن ، او فترة هام فيها بحب فتاة . وحينما تواجهه مشقة في شق طريقه صوب مرحلة بعينها من مراحل تطوره ونموه تعترض استكشافها ، فليظن الى رقيه الباطن ويسائل نفسه : أمن شيء بأبي 'ن تتدكره الذات العليا لفرط تشدها في مثلها ومبادئها الخلقية ؟

فان أخفقت محاولات عدة في استعادة الذكريات المفقودة عن فترات معينة من فترات الماضي حقلنا أن نفترض ان تلك الفجوة المحدودة لا بد أن تكون لها دلالة خاصة . ومن الراجح أن يكون المرء قد عثر على هذا النحو على موضع نواة لفقدان الذاكرة اليومية او بعبارة أخرى على عرض من أعراض عقدة مستقرة في أعماق النفس .

وعندئذ يتعين على المرء أن يتبين حدود هذا الفراغ النسياني ويعينها بقدر ما يسعه من دقة ، وان يدون ملاحظات عن سائر المستدعيات التي تخطر له عن كذب خلال محاولاته التي يبذلها للثور على الذكرى المفقودة . وقد يلوح أن بعض هذه الافكار المستدعاة لا صلة له بالحادث المفقود ، غير أنها تكون ذات مدلول رمزي . وقد يدنيه من الهدف أو يرشده اليه ، حلم على سبيل المثال ، أو ملاحظة عابرة يتفوه بها قريب أو شخص كانت له به صلة ابان تلك الفترة .

وحتى ان أخفقت ذاكرة المرء في استحضار الحلقة المفقودة خلال بضعة اسابيع فلا محل لليأس ، فقد تقفز تلك الحلقة



الى الوعى فى وقت تكون فيه بعيدة كل البعد عن تفكيره ، وعندئذ يبعث ظهور تلك الذكرى انفعالا شديدا . وينبغى عندئذ على المرء ان يمسك بها ويحكم وثاق تلك الاحداث التى طالما تناولها الكبت، ويحاول بالتفكير الواعى ان ينفذ عنها الشحنة الانفعالية التى لصقت بها فاتقلت كاهل الاشعور .

ولقد افلح الكثيرون ممن يسمون غير ملمين بهذا العلم فى السيطرة على حالاتهم العصائية وشفائها آخر الامر . وتنحصر العقبة الكبرى التى تعترض سبيل استكشاف الذات ، كما تعترض ايضا سبيل التحليل النفسى الكلاسيكى . فى المقاومة التى يديها الشخص نفسه . ذلك انه يبدو وكأنه متمسك بمرضه . ويلوح انه يابى - بصفة لاشعورية - ان يستغنى عن تلك الزايات التى يوفرها له المرض ، ومنها العناية التى يلقاها من اهله ، والتي ما كان ليحظى بها لو انه كان سليما معافى . فضلا عن العناية التى لاتاها من جانب الطبيب ، وهى عناية تتعلق مشاعره وتبرى ميله للاعتماد على الغير .

ان اصابة المرء مثلا بشلل جزئى او باعراض تنم عن اختلال فى وظيفة القلب لى امور جدبغضة الى نفسه ، الا انها توفر له الامداد التى تعفيه من اداء واجبات معينة تفرضها عليه بيئته القاسية . فان تبين للاطباء ، بعد اجراء الفحص الواقى ان اعراضه تلك التى يشكو منها هى محض اعراض عصبية فان المريض يابى ان يتفق معهم فى الراى وينشيد المضى فى أسلوب معيشته فى جو مغمم بالمرض المألوف ، بل ربما يفلح فى تشديد الاعراض العضوية غير انه لايقوم بهذا الفعل عن قصد او بطريقة واعية . فلاضطرابات العصائية ليست ادعاء او تصنع للمرض . وفى حالة هذا المريض العصائى يقوم الاشعور بارشاد التركيب البدنى الى الطريقة التى يكتسب بها تلك الاعراض وما يتبعها من مزاي غير عادلة تعود على الفرد . ولا يتدخل العقل الواعى او يلدى شيئا عن هذا التواطؤ .

أما البدن . فيسلك مسلكا يتفق تمام الاتفاق مع توصيات  
«الاشعور وأومره .

ويتعين على الشخص الذى يقوم بالتحليل الذاتى ان يخوض  
بنفسه المعركة ضد مقاومته الذاتية الكامنة فى الاشعور . ويتطلب  
الامر أن تقوى رغبته فى أن يصبح سليما معافى الى الحد الذى  
يستطيع به أن ينفذ خلال الاشعور ليعيد سبكه وصياغته

وثمة تشابه عجيب بين العقد النفسية وبين « الارواح  
الشريرة » أو « الجن » كما تصوره لنا الكتب . « فالروح الشريرة »  
تأبى مبالحة الانسان الذى تتخذ منه مقرا لها . ويتطلب الامر من  
القائم بالعلاج أن يبدل قسطا بالغا من الجهد لاجراء « الجن » .  
وبالمثل فان الحالة تتطلب فى التحليل بذل الكثير من الحيلة والجهد للتغلب  
على المقاومة التى تبديها العقد النفسية . لقد وجدت العقدة  
النفسية التى تكمن فى أعماق الحالة العصابية رب منزل كرم  
مضياف . إذ أن المقاومة تبلغ فى بعض الاحيان حدا بالغا يبدى فيه  
المريض حيال طبيبه نفورا وبغضا من أجل « الاضطراب » الذى  
يبتعثه الطبيب فى « التوازن » العصابى الذى كان ينعم به المريض .

. وعند استخدام التحليل الذاتى فى محاربة العقد النفسية  
يكون العقل الواعى هو القائم بعملية العلاج والتبرئة . ومن ثم  
تصبح تقوية العقل الواعى وتزويده بأفق وأوسع وقوة . وشجاعة  
أوفر هى الواجب الاول . ويتم هذا عن طريق حمله ( حمل العقل  
الواعى ) على هضم الاحداث الماضية . وحين يتم للجانب  
الاشعورى والشبه شعورى تقوية العقل الواعى وتزويده بما  
يخصبه ، فنندثد بحس المرء بقوته ، ويرى أن فى امكانه خوض  
معركة الهجوم على ذلك المولد الكامن فى باطنه والذى لا يكاد المرء  
يعرف عنه شيئا .

ولا يظن المرء أن علاجاً بالتحليل النفسى القياسى ( العادى ) سيعفيه من بذل هذا المجهود ، إذ أنه أيضاً فى حالة التحليل على يد الاختصاصى النفسى يغدو المرء فى احتياج بالمثل الى دعم العقل الواعى بتغلب على المخاطر التى تكتنف اللاشعور . فالطبيب لا يحقق الشفاء بمجرد اخباره المرء بأن عقدة نفسية تكمن فى أعماقه . وسوف يظل اللاشعور يواصل المقاومة الى أن يوفق العقل الواعى عند المريض فى اكتشاف العقدة بنفسه . وبعبارة اخرى لا تكفى المرء مجرد الاحاطة والعلم ، بل يتحتم عليه أن يعيش تلك الخبرة ويمر بها من جديد ويحيها بنفسه .

ان اكثر الذكريات ابلاما للبعض منا هى تلك التى تتسبب فى الندم . وليس المقصود بلفظة « الندم » هنا الضمير المثقل باللذنب ، بل ندم المرء على افعاله تحين الفرص التى سحقت له للافادة من الحياة والاستمتاع بها . ولقد وضح لى أن عدداً وفيراً ممن تحدثت اليهم عن مشكلاتهم كانوا يتميزون بضعف بالغ النقاء . وكان أحدهم خلوا من الاثرة ومحبة الذات الى أبعد الحدود حتى أنه كان يفصل فى الامور ضد مصلحته كلما اقتضى الحال أن يحزم أمره فى شأن من الشئون . فكان يهتم لحق منافسيه فى شغل نفس الوظيفة التى ينشدها . وان حدثته نفسه ذات يوم بتوثيق الالفة والتعارف باحدى السيدات كان ينكص على عقبيه عند أول اشارة يظنها تبدو على محياها من امارات الاستياء . وكان على الدوام يختار الصواب وينطق بالصدق ويفكر تفكيراً قوياً . ولم يصل أبداً الى كسب أو فائدة . وعندما التقيت به أول مرة كان

(١)

ضميره الناصع قد أورثه ضعف الاعصاب ( أو الخور ) .

(١) ضعف الاعصاب أو الخور *neurasthenia* استعداد مغرط للاعباء واقتصر الى النشاط البدنى والعقلى على السواء . وكثيراً ما يقترون بتوهم المرض وبالمخاوف المرضية *phobias*

فأوضحنا له بالبيئة أن عقله الباطن يحوى قسطا من القدامة والاسف على الفرض التي ضيعها. وبعد أن أمعن التفكير في النتائج السيئة التي تمخضت عنها تصرفاته التي افترض فيها الطبية، بدأ يحيا حياة جديدة . وشجعت مرات النجاح التي صادفها من أول الامر على نبذ مخاوفه الخبيثة التي كانت مبعث تعقيره الذي ظنه صادرا عن عدم الاثرة .

وتتحسن حال الكثيرين أن سلموا لانفسهم بمشاعر الندم التي تخالجهم ، وفكروا تفكيرا واضحا في الاشياء التي اجمعوا عنها والاقوال التي امتنعوا عن النطق بها . أن الضمير المفرط الرهافة قد يفنو وخيم العاقبة عند العمل به في حياتنا اليومية المفعمة بالمناسف والتدافع بالمناكب، اذ انه يؤذى الغير بنفس القدر الذي يعوق به تقدم الفرد نفسه .

غير أن الضمير المثقل بالذنب شيء آخر ، وهو اشد خطرا بطبيعة الحال . وحذار من أن يخلط المرء بين الامرين . فالندم على اتيان الائم أو تائب الضمير على النحو الوارد في تراجيديا الادب، من شأنه أن يسمم الاشعور بخلافه فيحيل المرء الى كائن لا قدرة له على مسايرة الحياة . وهنا بالمثل لا يصلح الكبت كوسيلة لانقاذ الاشعور من الداء الذي يكابده . وانما تتحقق في هذا الشأن الحكمة الماثورة القائلة بأن الاعتراف بالذنب هو وحده الذي يعيد الى النفس اتزانها ويجعل الشفاء امرا ممكنا . وفي استطاعتنا أن نقيم الدليل ، في ضوء من علم النفس الحديث على القوة الشفائية التي يملكها الاعتراف . انه يزيل الحاجة الى الكبت ويعيد التجاوب الطليق والاتصال الميسور بين الوعى والاشعور ، وبذلك يعيد تكامل الشخصية المفككة الاوصال .

على ان النوع الاول هو اكثر نوعي الندم استعصاء عندما يحاول المرء مكافحة مشاعر التلام وازالتها : وهو الندم على ما فوته من فرص .

ان الفرصة التي تضيع هيهات أن تسنح مرة ثانية . ومن النادر أن توفر لنا الحياة نفس المجموعة من الظروف من جديد فان تصادف واجتمعت تلك الظروف للمرة الثانية فعلى المرء إلا يتردد في تحينها هذه المرة . وسوف يحصل في محاولته الثانية على نتيجة أفضل ، وعندئذ يكون التأمل التحليلي قد اتى ثماره وحقق الغرض المأمول منه .

فان لم تسنح للمرء فرصة لاصلاح خطأ سالف فقد يجتلب الغراء ويبتعث راحة البال عندما يذكر المرء أمورا أسوأ بكثير ربما كانت تحدث لو أنه اختار مسلكا مغايرا للذي سلكه فعلا . وله أيضا أن يستعرض المتاعب التي تجنبها بهرم قيامه بتلك الافعال او تحينه لتلك الفرص، كأن يذكر مثلا المسئوليات المضنية التي كان ينوء بها كاهله لو أنه تقدم لشغل تلك الوظيفة او لخطبة تلك الفتاة .

ولا سبيل الى التأكد بطبيعة الحال ، من النتائج التي يتمخص عنها الاثبات بعمل ما أو الاحجام عنه لو أنه تم فعلا . وبالتالي فانه ليس ثمة حدود لنشاط التصور في هذا الشأن .

وأحيانا ينشد الانسان الخلاص من خواطر تلازمه يتمثل فيها ذكرى أحداث أضحى التفكير فيها مؤلما أو بلا جدوى . وحيال تلك البوائى الغير سائفة ، يجدر بالمرء أن يتعلم الاستفادة من قدرته على « فقدان الذاكرة اليومية » . وبلااستعانة بالايحاء الذاتي يكون في مقدوره فعلا أن يتعلم محو تلك الذكريات .

ومن اليسير أن يرضخ المرء التجربة التي سببها فيما يلي موضع التنفيذ ، فهي على بساطتها تحقق الفائدة المستفاد :

يتناع المرء لوحا أو سبورة وقطعة من الطباشير وممحاه .  
ولنسم هذا اللوح ( بلوح أو سبورة التحليل الذاتي ) .

ولنفترض ان انسانا يشكو من ذكريات بفيضة ، وانه لم

(١)  
يستطيع التخلص منها عن طريق التصريف الكامل للانفعال أو غيره من الوسائل الفعالة ، وانه ينشد افساح المجال في عقله الواعي للتفرغ لبعض الاعمال الذهنية الهامة : نوصي ان يركز المرء افكاره على الاجراء الرمزي المبين فيما يلي :

يدون المرء على السبورة الكلمة المميزة أو الاكثر دلالة على موضوع الذكرى التي يبغى ازلتها ، ولتكن مثلا اسم عدو أو صديق أو حبيب غادر أو التاريخ الذي وقع فيه حادث ما . ثم يقرأ تلك الكلمة ويردد تلاوتها جهده طاقته مرات جد عديدة . وعليه طيلة ساعة بأكملها من ساعات التحليل الذاتي ان يفكر فيها مليا وان يرمق في ثبات وجه هذا الطيف الخيالي : وفي نهاية الساعة ، وعندما يصيبه منه السأم الشامل ، عليه ان يسأل المحاضر وفي تودة وثبات بمحو ذلك الرمز من السبورة . وللمرء يقرون هذا العمل بتريديد عبارة مؤداها : « سوف ابدأ الآن صفحا نظيفة في هذا الشأن » .

ان افعلنا يسره محسوسه، أويديوه بسيطة من هذا القبيل لها قدرة على تعجيل التصريف او انمائه . كما ان تجسيما يعين على استعادة تلك الانعكاسات الشرطية من عهد الصبا ومن أيام المدرسة ، التي كانت تفلح على الدوام في ذلك العهد في التنفيسها وظلت دفينه في أعماق اللاشعور. ولسوف يستدير المرء ، دون وعي منه تاركا اللوحة ، ويشرع في عمل جديد لا صلة له اطلاقا بتلك الذكريات الكئيبة ، تماما مثلما كان يفعل في طفولته السعيدة . وتنتمي تلك الوسيلة التي اسلفنا بيانها فيما تقدم الى نفس النوع من الوسائل الرمزية الاولية، او الادوات العقلية ، التي تندرج

(١) تصريف ( الانفعال ) abreaction عملية الافراج

عن الانفعال المكبوت بواسطة استعادة الخبرة الاصلية .

ضمنه البكرة الرمادية من خيط الصوف التي ( يحزم ) المرء بها  
شاقله الدورية وقلقه الذي لا ينتهي ، ويلقى بها بعيداً عنه  
تحمّلها الرياح . وهي نفس الفصيلة التي ينتمى اليها المصباح  
الكهربائي الخافت الضوء الذي بوساطته تمكن المرء من اشراط  
نفسه بحيث يتم له « فتح » و « قفل » أية أعراض مرضية معينة .  
جميعها من أساليب الإيحاء الذاتي ذات العون الكبير . وجدير  
المرء الا يكتفى بمجرد العلم بها ، بل يجدر به أن يستحضر من  
قوره لوحة تحليله الذاتي ، في التو واللحظة .



## توازن الافكار

في الامكان مؤازرة وتمضيد عملية استكشاف الذات عن طريق استخدام تدريب عقلي من نوع آخر . اذ كلما طرأ في ذهن المرء خاطر سيء بات في مقدوره ان يقرنه بفكرة حميدة طيبة الاثر .

ان المخ في استطاعته ان يربط برباط وثيق بين فكرتين ، بحيث تبادل الواحدة بالظهور كلما ومضت له الفكرة الاخرى . ولنضرب مثلاً : كانت العادة تجرى في الجيل المنصرم بالبيوت الريفية ( بامريكا ) بأن يقرع ناقوس نحاسي ايدانا بموعده الغداء . فلئن حاول المرء تخيل استماع الناقوس وحده برنينه المستطيل الاجوف ، دون ان يخالطه التفكير في أى امر آخر ، لاخفق دون ريب ، اذ يرتسم في ذهنه تناول الطعام على الفور . ففى أى شيء ترى يشترك الرنين مع الطعام ؟

ان في مقدور المرء ان يربط بين أى عدد من الافكار - وله ان يختار تلك الافكار جزافا وكيفما اتفق - ان هو مارس الازدواج بينها مدة من الزمن . وسرعان ما يستدعى ذكر الفكرة رقم ١ الفكرة رقم ٢ الى الوجود . ( كما ان هذه القدرة التى يتميز بها مخ الانسان

(١)

تتيح له اكتساب مهارة فائقة في تقوية الذاكرة ان تم استخدامها على الوجه الصحيح ) .

ولنفرض ان انسانا تعاوده صور مقيتنة من الماضي ، وان لاشعوره يمجز عن ازالة الشحنة الانفعالية التى تلتصق بها ، وان تلك الخواطر تظل تلازمه من آن لآخر وتقض مضجعه على مر السنين ، وأن ثمة فرصة لم تتح له في الحياة الواقعية لتصريف تلك

(١) فن تقوية الذاكرة mnemonics



الانفعالات القديمة . ان عليه أن يسعى الى ابطال اثر تلك الشحنة بوسيلة أو باخرى . وسوف نرى أنه يتسنى له ذلك من طريق خلق توازن جديد .

مثل هذا الرجل يزعجه تأنيب الضمير الذي لا ينفك يسأله أينما حل : « ما بالى في ذلك اليوم لم أطلب يد تلك الفتاة ؟ » أو : « لئن كنت طرقت مسلكا اكثر عدلا واستقامة لتغير مجرى حياتي بأسره » . أو : « أحقا بلغ بي التواني والرخاوة والاستخداء مبلفا يتعلم معه النجاح » يجدر بمثل هذا الرجل أن يذكر إحدى المناسبات التي كان فيها ناجحا وشهما كلما خطررت له إحدى الذكريات المثبطة وأخذت تجر وراءها حلقات متتابعة من الخواطر المماثلة . فيقول على سبيل المثال : « أجل ، لقد كنت في تلك الحالة غرا بالغ الغباوة ، بيد أنه في استطاعتي مع ذلك أن أصيب نجاحا وان أبلغ الرمي فحينما أردت منذ عام أن أوثق عرى الصداقة مع ذلك الزميل الذي يحظى بمكانة مرموقة في الوسط الرياضي ( أو غيره ) تم لى ذلك في سهولة ويسر . ولقد كانت تلك الصداقة ممتعة حقا » . وعلى المرء أن يوقن أنه ما من حياة تخلو خلوا تماما من النجاح . فأن دفعت بالمرء بنيته ، أو حاله أو سوء طالعهِ الى الاغراق في التفكير في المناسبات التي أخفق فيها ينبغي عليه بالمثل أن يروض نفسه على تذكر النجاح الذي أحرزه في مناسبة أخرى . وسوف يرى بعد فترة وجيزة أن ذهنه أخذ يتجه تلقائيا نحو استعادة الذكريات السارة دون مجهود واع . وعليه عندئذ أن يستبقى تلك الخواطر المشرقة وأن يعين التأمل فيها الى أن يتوفر له ثبات الجأش السلى يؤهله لان يهزأ بخطوب الماضي وتكباته .

ولتتمثل أنسانا أفضى الى شخص عزيز له بقول كاذب فالحق به من جراء ذلك ضررا بليغا لا سبيل الى اصلاحه ، ثم اعتراه

ندم قائل . ان مثل هذا المرء عليه ان يذكر مناسبة اخرى كان فيها صليدا كريمة نقي الفؤاد . ولئن اقصيت مضجعه ذكرى حادثة جنسية وقعت له فيما مضى، فليفكر في احدى المناسبات البارزة التى نال فيها سعادة حقة. وليربط بينهما برباط وثيق حتى ليبعث وجود احدى الفكرتين استدعاء الثانية (وليس النقيض).

وسرعان ما تبين للمرء السهولة البالغة التى يستطيع

بها بناء التوازن العقلى وهو مرتاح قرير العين .

ولو ان صداها اخذ يعاود المرء بين آونة واخرى ، او الما

لا مهرب منه ، ففى مقدوره ان يحول هذا الالم بعينه الى اشارة تبعث على التفكير فى اسعد الايام التى مرت به .

ان هذا التدريب الذى هو ضمن تدريبات التحليل الذاتى

لشديد الشبه بتعريجات الايحاء الذاتى الاخرى التى اوصينا بها

آنفا . فلقد اوصينا ان «يطوى» المرء همومه وقلقه فيصنع منها

بكرة يتخيلها من خيط الصوف الرمادى - يطويها ويقذف بها

بعينها . وقد يتراءى له احيانا ان هذا الضرب من (التصفية) التى

ينطوى عليها ايضا لتدريب (اللوح الارنوازى) يقتصر نجاحها على

التعاب الهينة السطحية وحدها دون سواها ، وانته ليس فى مكانه

طرد المحتويات الجوهرية الخطيرة الشأن التى ترجع الى الماضى

- بتلك الوسيلة - من صميم حياته . والحقيقة نقيض ذلك .

ان الذكريات الراسخة المستعصية هى التى ينبغى ان نقرنها وندمجها

مع اخرى سارة ليفقدوا مجموعهما وحده متوازنة مستساغة .

(١)

ويعمل تلماعى الخواطر ( او استدعاؤها ) على الوجه الآتى:

(٢)

ينفذ من العالم الخارجى الى عقل المرء مؤثر ( او منبه ) حسى

(١) تلماعى او استدعاء الخواطر thought association

(٢) عامل مؤثر او منبه stimulus

يستجيب له المخ برد فعل انبسه بالتذبذب الذي تستجيب به  
(١)

شوكة الانغام الصوتية عندما يطلق بالقرب منها نغم يتفق طول موجته  
الصوتية مع موجة التسوكة . ويستجيب الجهاز العصبي ازاء  
مؤثرات بعينها باستجابة واحدة، سواء يدت له الاستجابة مقبولة  
منطقيا او غير مقبولة . وكثيرا ما تكون تلك الاستجابات النفسية  
آلية تماما ، على النحو التلقائي الذي تنطق به الردود السيكوفيزيه  
النفسية وبدنية معا )

فمثلا عندما يرتعد المرء لدى اقتراب عبو شديد البطش  
يحس بما يسمونه «جلد الاوزة» يزحف على سطح بدنه ، وهي  
ظاهرة ترجع الى تقبض عضلات الشعر الدقيقة في الجلد ، ويترتب  
عنها بروز حويصلات الشعر الرقيقة على سطحه بروزا واضحا  
ويفسرها علماء وظائف الاعضاء بأنها بقية متخلفة عن الاسلاف  
الذين عاشوا قبل الانسان في العصور السحيقة . اذ ان فراء  
الحيوان ينتفش عند اقتراب الخصم المعتدى ، ويلتالي يقدو  
اكثر امانا وحصانة . وليس في استطاعة المرء التحكم بارادته في  
في هذا الفعل المنعكس . كما انه ليس في مقدوره التحكم في اى  
انعكس فكري او نفسى متى رسخ وتوطدت اركانه .

ويستعان في التحليل الذاتي بتلك القدرة التي يملكها العقل  
البشرى . فمن ايسر الامور مثلا ارساء المستلقيات والانعكاسات  
بوساطة عمليات التنويم المغناطيسى . ففي مقدورنا اصدار الامر الى  
شخص مستغرق في حالة سبات ليعمد فيما بعد عندما تشير  
عقارب الساعة الى الساعة السابعة وعشر دقائق مثلا الى ازاحة آنية  
زهور ، على سبيل المثال ، من قاعدتها . وبعد افاقته من السبات  
سوف يقوم بهذا العمل في الموعد المحدد دون ان يكون في مقدوره  
تفسير هذا التصرف الغريب الذي اتى به . وبالمثل ، فانه في استطاعة

(١) شوكة الانغام الصوتية tuning fork

المرء أن يوجه الى نفسه عن طريق الإيحاء الذاتى أو امر لها نفس تلك القوة الخارقة .

ومن جهة أخرى يعتمد التحليل الذاتى على المجرى الحر (١)

للخواطر المستدعاة الطليقة . ولذا فانه ينبغى أن يفكك المرء من الترابط بين أفكاره حتى تغفو حياته النفسية ثابتة وهرنة في الوقت نفسه . كما ينبغى أن تكون لديه الجراءة على افساح المجال لكافة الخواطر والأفكار التى تنشأ بالظهور . ويحتاج المرء في هذا الشأن الى بعض التدريب ولا حاجة لأن يجرى هذا الجانب من التدريب بالضرورة في ساعة انفراد المرء بنفسه في فرفته للتحليل . فمن اليسور أن يقوم به في سائر أوقات اليوم اثناء مزاولته أحداث حياته اليومية .

وعلى ذكر ما أسلفنا بشأن العدو المقرب ، فليجرب المرء اطلاق العنان لخواطره وانسيابها عندما يبصر شخصا مقبلا ممن لا ترتاح نفسه لرؤياهم كأن يكون من الرؤساء المعتنين بالعى الصرامة . وليتبع لأفكاره وقتئذ أن تطفو الى حيز الوعى على صورة طبيعية . وليحاول تدوين عبارات مقتضبة عن تلك الخواطر في تكلم وحرص خشية افتضاح أمره .

وبهذا الفعل اليسر الذى ينطوى على تصريف الانفعال سيجد البخار المحتبس متنفسا ، فينجاب اثره الضار ، فضلا عن أن هذا العمل يهيىء للمرء بيانا مكتوبا يشير الى الاتجاه الذى يتبغى أن يتجه اليه التصريف الاكثر أهمية الذى سوف يجبان يقوم به . ومن ثم نوصى بأن يسطر المرء ملاحظات عن خواطره التى تحضره على سجيتها ، ايا كان نوعها ، وبصرف النظر عن أية مسؤولية ، فيسجل خواطره في مختلف المواقف ، كأن يصنع ذلك مثلا حينما تغادر زوجه ( أو زوجها ) أو حماته الغرفة . فقد يطرأ لخياله من قبيل الخواطر المستدعاة طيف حيوان كئيب ، أو صورة

(١) الخواطر المستدعاة الطليقة free associations

من لحظات الهناء أو الشقاء التي مرت به في سالف أيامه في صحبة هذا الشخص ، أو صورة لحلم تتمثل فيه رغبة يتفيتها .

ولا يفزع المرء لو أن تصويره لأحد المقربين إليه أسفر عن رسم هزلى . ولا يظن أنه ينقصه الاحترام الواجب لو أن حكمه في الخفاء على أحد الأفراد بات مختلفا عن تصرفه المعتاد تجاهه . فالنميمة الذي يرسم على السبورة صورة كلريكاتورية للمعلم لا ينقصه احترامه في الحقيقة ، وإنما يتوقف إلى حين عن ذلك الاحترام . إن أية شخصية مهيبة تفرض عبئا ثقيلا على اعصاب أولئك الذين يعبشون بقربها، فيبيتون في حاجة إلى « صمام أمن » كي يظلوا محتفظين بأنفسهم وأفكارهم . فالصورة الهزلية ليست من علامات العناء وإن كانت تمثل انتقاما عديم الأذى أزاء قمع الرأى الطليق الخالى من كل قيدى مواجهة شخصية طافية . وبهذا المعنى فإن الصورة الهزلية ليست الا تكريما لسلطة ذلك الشخص، ولباسه الشديد ، رغم التناقض الظاهرى .  
عندما كنت في الرابعة عشرة من عمري كان لى استاذ واسع

(١)

التقافة والفضل ؛ طيب القلب ، أزعجتني منه تقلصات الوجه التي كانت تعرض منه ، والحزم المفرط الذي كان يديه في الأمور . فأنشأت في وصفه قصيدة هجو كانت أبياتها المغيظة ملأى بالدم والمبالغة . وعرضها - لسوء حظى - أحد زملاء المقربين طلى زميل ثالث ، فداع امرها ، وانتهى الأمر بمصادرتها . وكان أن قرأها ذلك السيد . ولا حاجة بى إلى وصف ما أفضى إليه الموقف من مشاهد اليممة لا تمنحى من مخيلتى أبد الدهر . منها أنه اتصل بوالدى موضحا أن الكراهة والنفور اللذان تكشف عنهما تلکم الابيات أقنعتاه أن اختياره لمهنة التعليم كان اختيارا جانبا للصواب ومن ثم فإنه لا يصلح معلما يقود الشباب . ولم أستطع أن أغفر

لنفسى تلك القسوة الرعناء التى حطمت كبرياء ذلك الرجل الغد واستبان لى اتنى فى الحقيقة لم أبغضه إبرا . بل اننى كنت على النقيض أكن له احتراما يفوق طاقة احتمالى . فلقد وصل احترامى له الى الحد الذى أصبحت فيه فى حاجة الى التنفيس عنه .

ولقد تبدلت استجلبتى ازاء تلك الذكرى المبررة المنبعثة من اعتبار المراهقة ، واجريت تحليل تلك الاستجابات ، وطلال أمد النحيل فاستغرق عدة سنوات . ولقد علمتنى تلك الذكرى قسطا وفيرا بما تعلمته من علم النفس . حتى اننى الآن وأنا أنظر الى الخلف واتأمل الماضى اتبين بجلاء ان ذلك السيد الذى وهنت عزيمته مؤقتا بسببى كان خليقا بأن يزهو مفتخرا بفنه التعليمى .

نلتقى فى سائر اوساط المجتمع ؛ بين آن وآخر يقوم يتملكهم استياء زائد لا حاجة بهم اليه . فالشخص الاعلى منزلة يصدم عندما تنكشف له علامات الكراهية التى يضمها له من هم أقل منه شأنًا . غير أنه فى أغلب الاحيان يكون مخطئا فى ظنه هدا . اذ ان العبارات التى تبدو معادية فى ظاهرها ليست فى جملتها سوى الوجه الثانى للاهتمام الحاد المتوتر الذى يعتمل فى نفوسهم . ان الاعتماد المتواصل على الفجر كثيرا ما يولد فى النفس رد فعل عكسى ، وكثيرا ما يصاغ هذا الرد فى عبارات مغيظة . الا أن احترامهم له واستعدادهم للسير وفق مشيئته لا يتأثران من جراء تلك العمليات التصريفية .

ولنعد الى ذكر ذلك الاختبار الصغير الذى أسلفنا بياناه ، وهو اختبار تدوين العبارات العشوائية التى يدونها المرء فى غير تدبير عن ذلك الشخص الذى لا يرتاح اليه . ينبغى الا يصدم المرء ان اتضح له ان ملاحظاته التى دونها تتم عن تمرد مفرط . ان ثمة فائدة مؤكدة يجنيها المرء من تلك المذكرات على الوجه الآتى : يقرأ المرء تلك العبارات ببطء خلال الجلسة الانفرادية التحليلية ، ويعيد قراءتها مرارا

وتكرارا ليجعلها تستدعى كافة الخواطر الممكنة . وليتح لها ان تستشير مستدعيات اخرى ابعدمدى . ولسوف تقود عقله الواعي الى مناطق من اللانعور تناولها الكبت، فيتجاوب الغلاف الصلب الذى تختفى بداخله العقدة النفسية خافقا برنين الاستجابة وبدا تبدا عملية التفتح والتصريف والشفاء .

ومن الراجح ان يتمكن المرء، على ضوء تلك الملاحظات المتناثرة التى دونها ، من الظفر بصورة او فكرة صحيحة عن استجاباته حيال البيئة التى يعيش فيها ، فيغدو فى مقدوره ان يقرر على ضوء تلك الصورة مدى جدوى محاولته التوافق مع الوظيفة التى يشغلها ومع افراد أسرته ، وما تعود اتباعه من فلسفة فى الحياة . وقد يتبين له بجلاء انه على طرفى نقيض مع تلك البيئة ، وتتكشف له مواطن العيب ، وما ان كان النقص يكمن فى شخصه ام فى البيئة ، ام انه نقص فى التناسق والانسجام بينهما .

ويتيسر للمرء من ثم ان يحزم امره فيختار بين بقاءه فى مركزه الراهن ، مع الافادة منه بقدر الامكان ، او تغييره للبيئة ، وانتقاله الى ظروف خارجية اخرى اكثر ملاءمة . وسوف نستأنف الحديث عن هذا الامر من جديد فى الفصل التالى باذن الله . ولئن كان المرء قد نشط فيما سبق فى ممارسة الاساليب

(١)

النفسية الفنية التى اسلفنا بيانها وكانت قد حققت له نفعاً حتى الآن ( وهى اختبارات المصباح والسبورة وغيرها ) فسيغدو فى مقدوره ايضا ان ييسر المجرى المقبل لسعاه فى سبيل استكشاف النفس بأسلوب آخر يدرج به العناصر السلبية وكذا الإيجابية التى تخالط حياته الشخصية على هيئة « كشف ميزانية » .

والهيئة التى يصاغ عليها مثل هذا الكشف أو الجدول هى ان توضع القائمة بحيث تدرج الصفات أو الخواص السلبية فى

شخصية المرء تحت بعضها تساعا الى يمين الصفحة ، وتدرج امام كل منها الى اليسار خاصية او حقيقة ايجابية : ثم ينسق بين كل « موجب » منها و « السالب » الذى يقابله ، حتى وان لم يكن هناك ارتباط موضوعى ظاهريينهما . وعقب الانتهاء من وضع القائمة على هذا النحو يستذكر المرء تلك الثنائيات من الافكار عن ظهر قلب .

وليواصل هذا العمل مدة بضع جلسات متعاقبة . وما ان تصبح تلك الازدواجات بين الردىء والحسن راسخة في ذاكرة المرء حتى يتبين له ان لها تأثيرا قويا على تفكيره اليومى . اذ كلما لاحت لخطره فكرة سلبية مألوفة يكون فى متناول يده قبالتها الهام باهر يدعو الى الامل المشرق او خاطر فكه ينقض القلب . وبذا يغدو المرء قادرا على المعادلة بين هاتين الفسكرتين على الفور ، فتتوازن احدهما مع الاخرى .

وان كانت ذاكرة المرء من النوع التصويرى ففى وسعه ان يدفع الى اليمين بخبرة واقعية ثمرت به فعلا فيشاهد فكرة طيبة تبدى قبالتها الى الجانب الايسر على « جدول الميزانية » العقلي .

ولا حاجة بالقارىء للانزعاج ان تبدت على هذا التدريب سمات اللعب التسلية ، فهو تدريب مساعد للذاكرة يهدف الى المعاونة فحسب فى تدريبه فكريا. وما ان يتم للمرء اكتساب عادة موازنة الخواطر السيئة بأخرى طيبة حتى يتحقق له اتزان الفكر على وجه يوشك ان يكون تلقائيا. وما من حياة تغلو اطلاقا من الجوانب المشرقة . كما ان التوازن يعتمد على مدى القيمة التى يلبصقها المرء بالعناصر الايجابية التى تنطوى عليها نفسه .

ولطالما جربت بشخصى فاعلية هذا الضرب من الثنائيات . اذ كانت تملكنى خلال مرحلة المراهقة. نوبات من الاكتئاب (كتلك التى يكابدها الكثيرون فى تلك الفترة ، وان كان كل منهم يزعم ان حالته ليس لها من نظير وانها تتركز الى اساس وطيء من الواقع)



وكان لها أسوأ الأثر في مجرى دراستي وفي اتصالاتي الاجتماعية وكنت أثناء تلك الفترات الاكتئابية أتوق الى المعونة في ياس قانط ، وأذرع الطرقات دون هدف أو غاية . وذات يوم ترامت الى مسمعي بمحض المصادفة بضغ نغمات رقيقة من موسيقى الكمان صادرة من إحدى النوافذ ، ولم يكن العزف متقنا كل الاتقان ؛ الا ان الصوت كان يتدفق عبر الهواء في سحر يفوق التصور . فكان لتلك المفاجأة - وهي التيقن المباغت ان في الوجود شيئا له روعة هذا اللحن الساحر - أقوى الأثر على حالتى النفسية . فصرت فيما بعد كلما تمكنتى ذلك الانتفاض المروع أبذل جهدى في استرجاع ذلك اللحن وكانت عذوبة اللحن وجماله يتوازنان دائما مع حالتى المزاجية المنقبضة .

ولقد تبين لى بجلاء ان مبلغ انشراحي عند الانصات الى تلك النغمات القليلة كان ينبعث من الشدة التى كان الاكتئاب يعمل بها فى نفسى . فكان اللاشعور يهب - ان شئت هذا التعبير - لتلقى العون المسدى اليه، فينقلب الميزان وترجح الكفة المشرقة .

وبرغم البساطة البادية على تلك القصة ، فان هذا المثال قد يعيد للذاكرة القارىء حادثا مماثلا فى حياته هو . ولا قيمة للاهمية المادية التى تفشى الجانب « الموجب » ، اذ ان فاعليته تتوقف على الاسلوب الذى يستخدمه المرء ليعادل به جانبها « سالبا » . ويقينى ان القارىء سوف يجد اختبار التوازن الفكرى حين الاجراء ، يسير التناول فيطبقه عمليا .



(١)

## العصاب الآلى أو الوتيرى

(٢)

ان الجراح النفسية التي تصيب الفرد أثناء الطفولة هي مصدر هام لتعبه النفسية ولا ريب. الا أن الامر لا يقتصر على جراح الطفولة . فثمة يواضع اخرى على جانب من الاهمية تبعث ايضا على التبرم بالحياة وعدم الرضى بها : وفي وسعنا ان نسميها « جراح كل يوم » فان وقع الاحداث الضارة التي تصدر عن البيئة يوميا يعدل في اهميته اثر الجروح المبكرة التي اصابت الذات في أعوامها الاولى .

أشعر المرء تأنيبا من ضميره عندما ينسب اللوم في المساويء التي تلحق به الى غيره من الناس، أو الى الظروف ؟ انه قد يكون على حق ، ولا غرو ، في أسناده اللوم الى الغير : فينبغى اذن الا يخالجه شعور يلائم من جراء هذا الخاطر . فالبيئة التي تهيئها لنا حضارة هذا العصر لم تنشأ خصيصا لاجل اسعاد الانسان . ومن اليسير أن يعثر المرء على « كبش فداء » بين العوامل الضارة في بيئته . ومن الراجح أن الظروف كانت تحول على

(١) العصاب الآلى أو الوتيرى automation neurosis : تسمية

اضافية ابتكرها المؤلف لعصاب القهر والتسلط compulsion neurosis وسوف نرى ايضا أنه أطلق على هذا العصاب نفسه اسم « عصاب الاسر أو التقييد » captivity neurosis . أما الفائدة من تلك التسميات الاضافية فهي أنها توضح منشأ الاضطراب . فعبارة العصاب الآلى أو الوتيرى « تنم عن أنه ناشئ عن الحياة التي تسير على وتيرة واحدة . وعبارة « عصاب الاسر » تنم عن أن مصدره السجن أو التقييد الذي لا فكك منه .

(٢) الجراح النفسية psychic traumata

الدوام دون تحقيق رغباته تحقيقا كاملا . بل ومن الجائز ان افرادا آخرين او جماعات او « القدر » وقفوا بمثابة سد مانع حال دون بلوغ المرء مرتبة النضج في نموه النفسى . فينفسى من ثم الا يساورنا الخجل ان عمدنا الى ابعاد اللوم عن انفسنا . ولكن حذار ان يرى المرء « كباش فداء » حيث لاشىء منها اطلاقا . وليتبين عوامل البيئـة التى افضت حقالى ما لقيه من احباط او فشل ، على الا يغفل فحص استجابته ازاء تلك العوامل الغير مواتية . اذ قد يكون منبعث الفشل هو معالجته للعقبات بأساليب خاطئة . وقد نجد اسلوبا افضل لطرق به معالجة تلك الصعوبات الخارجية اذا نحن تفحصناها وبانت لنا طبيعتها على وجه أكثر وضوحا .

تتميز بيئتنا المعاصرة بظاهرتين متناقضتين . فاحيانا نرى ندقيا زائرا يتبعه بعض الافراد فى اتباع النظام . بينما نشاهد فى مواضع اخرى تقصلا مفرطا فى المحافظة عليه . ويصل هذا التضارب البين فى الاتجاه الى حده الاقصى فى مثالين متطرفين يقع كل منهما عند نهاية من المقياس : وهما « العصاب الالى او الوتيرى » ، وهو الذى ينشأ عن الحياة التى تسير على وتيرة واحدة و « عصاب الازاحة » وهو عصاب الشخص الذى انتقل وضعه واقتلعت جذوره من بيئته الاصلية ففقد القبضة الحقيقية على مجرى حياته وزمام امره .

وتقع فيما بين هاتين النهايتين كافة الاتجاهات موزعة على مختلف درجات المقياس شتى الاضطرابات التى تنشأ عن البيئة وكذا يمثل كل فرد منا الى حد بعيد مزيجا من ذينك الطرازين المتناقضين المتطرفين .

ولنقم اولا بتحليل ماسميناه « بالعصاب الالى » ، وسوف نتناول فى الفصل القادم الظاهرة المضادة ، ألا وهى « مركب الازاحة » او « عصاب الشخص المنتقل الوضع » ومشكلته التى تدور فى

اعماقه هي افتقاره الى اى ترتيب او نظام . اما الوتيرية  
فمعناها الفيض الزائد من النظام والترتيب .

ان الحضارة الآلية التي عيش فيها تفضى الى خلق طرز  
من الناس يعسر ان نتخيل له . ودا في ي عصر آخر . خذ مثل  
العامل الذي يجمع اجزاء الآلة من الشريط المتحرك ، او الموظف  
الذى يدير الآلة الحاسبة . ان الاناج الصناعى يتجه يوما بعد  
يوم ليغدو اكثر شباها بشريط التجميع ولا يزيد الفرد الواحد  
من تلك الالوف العديدة من البشر عن كونه حلقة اتصال بين  
ما تنتجه احدى الآلات وما يسلم الى اخرى لاتمام تصنيعه .  
ولا يكاد التقدم ينتهى من ابداع عملية من عمليات التخصص  
الصناعى، حتى يستبدل الانسان العامل بالآلة «مناولة» جديدة ، او  
جهاز « تليم » مبتكر متقن التركيب . وبدا تم التلقائية في  
عملية الإنتاج . ولا اعتراض على هذا التطور طالما بقيت لدى  
المستهلكين قدرة على استنفاد المصنوعات المنتجة .

غير ان تلك الحال يتولد عنها شعور خفى بالحقارة وعدم  
النفع في نفوس اولئك الافراد القائمين بعملية الاناج ، فهم يمثلون نداء  
قيامهم بالعمل جزءا من تلك النمطية الرتيبة التى لامه ربمنها  
حتى انه ليتعلم الاستغناء عنهم طيلة ساعات العمل الشمان ، يد  
انه من الميسور جدا استبدالهم في الاطار العام الذى يمثلته التقدم  
الصناعى الذى يتجه نحو التلقائية الشاملة . ان ذلك التوتر المزوج  
يخلق مزيجا عجيبا من الشعور بالاستقرار والشعور بعدم النفع ،  
يصبغ بصفته حياة الكثيرين في عصرنا الراهن .

**ان الحياة المنظومة تنظيما مفرطا تفضى الى اضطراب النفس**  
افيبندو على قولنا هذا مسحة من التناقض ؟ يعود ذلك بأذهاننا  
الى قصة الرجل الساذج الذى اصيبت زوجه بانها عصى  
واخذت تهذى وتتهم اوها ما كاذبة ولما سأله الطبيب عن  
السبب الذى يعزو اليه تلك الاضطرابات في الغالب  
ابدى انه يعجب لتلك الاضطرابات ولا يتصور باعنا للافكار الجنونية

التي تتنابها . اذ انها على حد قوله لم تكد تفارق المطبخ طيلة السنوات العشر الاخرى .

ككيف يؤدي النظام الرتيب المحكم الى وقوع اضطراب ؟ انك ان راقت الرب القطبي في حديقة الحيوان لكان هذا الذي تشاهده مثلا واضحا لما يسمونه « عصاب التسلط أو القهر » . يظل الرب يركض داخل قفصه في طريق واحد لا يتغير طيلة ساعات متوالية ، وبدفع براسه ، دائما في نفس الاتجاه نحو ركن بعينه ويمد مخبأ معين بنفس الحركة طيلة الوقت . وهو لا يغير من سرعته ، ولا يحدد عن سبيله ابدا . وهذه الحالة التي في وسعنا ان نسميها ايضا « عصاب الاسر » قد تفضى الى سلسلة من الاضرار المختلفة ، ابتداء من الالتهابات الجلدية التي تتسبب من الحك المتواصل في بقعة واحدة من الجلد ، الى حلة من الاكتئاب العميق ، او حتى الاضرار عن الطعام الذي يقضى الى الموت .

فان تبذت على شخصية المرء علامات الجروح النفسانية ، او اتضح له ان يقاعا رتبيا لا ينفك يتردد جنمدا في حياته على وجه مصطنع لا يبدت الى الطبيعة بصلة ، وان الدروب التي تطاؤها قدماء في حياته اليومية باتت خلقة بالية من فرط تكرار السدوس الرتيب ، فليعلم انه اسير قضبان تحتجزه في سجن غير منظور ، وان الاطار الفعلى لحياته الشخصية والاجتماعية لا يتفق مع الاماني التي يصبو اليها في صميم نفسه . حتى انه بات يشعر بالضيق وعدم الارتياح على الدوام . وقد يتدهور الضيق الى ما هو اسوأ فيفقد مرضيا .

يتميز الكثير من اوجه نشاط هذه الحضارة بمفعول قسرى . اشبه بمفعول القفص الذي اسلفنا ذكره ، والذي سجن به ربحه الدب القطبي . فالعامل الفنى مثلا ، يهب من نوميه مستيقظا في السادسة صباحا ، ويسرع بارتشاف قدح الشاي فتكون الساعة ٦:٢٨ بالضبط ، ثم يحيى اهل بيته قبل خروجه من الدار فتصبح الساعة ٦:٣١ ، ويقفز الى الحافلة ( الاوتوبيس )

فيستقلها الساعة ٦:٣٥ ليلاحق بقطار الضواحي الساعة ٦:٥٠ الذي يقله الى عمله . وفي المساء يكرر تلك السلسلة نفسها من جديد بترتيب عكسي . ان مثل هذا النمط الاجباري الرتيب من المعيشة قمعين بأن يورثه عصاب الاسر أو التقيد، وخاصة ان كانت الاعمال التي يؤديها في وظيفته من شأنها ان تقتل فيه روح الابداع . وفي الحالات الخفيفة يخنق فيه هذا التسلط الاستعباد والقدرة على تهذيب النفس وترقيتها ثقافيا . وللأسف الشديد لا يرى الكثيرون في هذا الامر شيئا خطيرا . اما الحالات الشديدة فيفقد فيها المرء القدرة على الافادة والاستمتاع بأية عطلة ينالها من عمله . وقد يؤدي هذا النمط من المعيشة الى الاكتئاب، وان تضافت معه عناصر أخرى فقد يؤدي الى حالة من الانهيار العصبي :

ان حضارة الصناعة والاقتصاد التي نحن فيها تتضمن اجبارا او ( تسلطات ) تتمثل في توحيد المقاييس والمعايير ، وفي امكانها الاتيان بأعراض شديدة الشبه بالاعراض العصبية التي تنتاب الدب القطبي وهو في الاسر . ولا يقتصر قيام تلك الاعراض على أساليب المعيشة في العصر الحديث بأية حال . اذ لو تأملنا مثلا التدريبات العسكرية التقليدية المأخوذة عن عصور سالفه ، نرى انها تؤدي هي الاخرى عند بعض الافراد الى اضرب بعينها من عصاب القهر والسلوك الشاذ والاستجابات الشرطية . فان ربط الاوامر الشقوية باستجابات معينة يغدو اجباريا، حتى عندما يجرى تطبيقه في الحروب وغيرها على القتل واوهاق الروح - روح الآخرين أو روح الفرد نفسه . وتسري بالمثل اوجه نشط عديدة في الحياة المدنية وفق نفس المبدأ ، الا وهو مبدأ الاشراف القسري . فان اخذ المرء في مراقبة يئته من تلك الزاوية لتكشفت له تسلطات عديدة منشؤها الافعال المنعكسة

(١)

( او الانعكاسات ) الشرطية ، حيث لا يخطر ببال أنه سيجدها .  
 ان مدينة عصرنا الراهن تفخر بما تنجزه من أعمال  
 اساسها الإدراك العقلي ، الا انها لكي تأتي بتلك الروائع تنشئ في  
 اغلبية السكان عادات و انعكاسات آلية لتستخدمها لبلوغ تلك  
 الاهداف ، فتضحى على هذا النحو بالتراث الثقافي الذي  
 يتضمن حرية النفس ، على مديح الشريط الآلي الذي تتجمع منه  
 اجزاء الإنتاج الصناعي ، وذلك لان هذا التراث يبدو عاتقا يعترض  
 سبيل الإنتاج . ان العامل الذي يشتغل على لوحة التوزيع  
 الكهربائي ، أو أي فرد يقتضى عمله اتباع خطوات جامدة متعاقبة ،  
 لا يملك الا ان يضطرب اذا ما تدخلت في عمله الاهتمامات العليا  
 او حرية الإرادة أو نزعات الأشعور . فهو يضطر ، والحالة  
 هذه ، لان يكتب تلك النزعات في سبيل الاحتفاظ بوظيفته ، فيظل  
 بذلك حلقة آلية يركن إليها في سير العمل ويوثق بها . وعلى هذا  
 النحو ينزع الفرد الى الوتيرية ويغدو شبيها بالمناجج الثابت ضمن  
 اطار النظام في المؤسسة التي يعمل بها .

ومن ابلغ الاخطار التي تنشأ عن أسلوب معالجتنا لمشاكل الحياة  
 المعقدة في هذا العصر ان المرء يرى نفسه مضطرا لجعل أسلوبه في  
 عمله آليا كي يحرز الجدارة ويصيب نجاحا . وتمثل تلك  
 الآلية ذاتها « أجبارا » يفقد المرء استعماده لأن يحيا حياته  
 الاصيلة غير المصطنعة . وتلك معضلة مروعة ولا ريب .

لقد أصبح الانسان في وقتنا هذا مقبلا أو « مشروطا » بمقارب  
 الساعة : واضحت تلك المقارب وكأنها اصبع القدر التي تأمر  
 فنتطاع . فيستشعر المرء ضيقا لو أن ساعته توقفت ، حتى في  
 يوم عطلة واثناء سيره للتريض خاليا من كل عبء ، ويبادر  
 بالاستفسار عن الوقت ليصحح من موقفه ، ويحيل البصر فيما

حواله ، ناظرا الى الخلق : وهو في نزهته ووقت فراغه ، خوفان ان يكون قد تأخر . وهو لا يدري عن اى شيء تأخر ، بل يرى أنه تأخر وحسب . وهذا كله لا يعنى سوى أنه اضحى قريسة لعصاب القهر أو التسلط . فهو لا يجروء على ترك حياته تسير وفق ايقاعها الخالص الاصيل الذى يروق لها، ولا يشق في ان لاشعوره في مقدوره ان يدبر دفة يومه .

ولنخلص في اقتضاب الطريقة التى يعمل بها الفعل المنعكس الشرطى ( على النحو الذى اتبعه بافلوف في تجاربه ) : لو أن المرء قام باطعام كلب ، واطلق في وقت اطعامه رنيننا خاصا ، فسوف يربط الحيوان بين الصوت وبين الطعام . وبمرور الزمن سيكفى ان يطرق سمع الكلب رنين الصوت لى يفرز عصارات الهضم من غدد المعدة والفم ، وذلك دون ان يشاهد الكلب طعاما او تصل اليه رائحة طعام . فهو يسلك لدى سماعه الصوت مسلكا مطابقا لسلكه القديم عند تقديم الطعام له . وهذا المسلك انما هو رد فعل ينبعث من اللاشعور .

وتحتل عقارب الساعة عند الانسان وظيفة رنين الجرس ( او المؤثر ) . ويخلاف عقارب الساعة فان المرء يستجيب مثلا الى اشارات المصنع أو المكتب الذى يعمل به ، أو الى « كلام الناس » ، والى الاعلانات التى يشاهدها في الصحف وغيرها ، ( وبالسخرى هذه الاستجابة الاخيرة ) .

يشغل حشد من الناس لاعداد له بالاعمال الآلية او التى تسير على وتيرة واحدة . وليس امامهم من سبيل يجنبون به انفسهم مخاطر هذا العصاب سوى حفظهم اللاشعور ( وهو ائمن ما في النفس ) بمنأى من تدخل العمليات العقلية الخاصة بالعمل - فيدخر المرء في نفسه مكانا خفيا يستبقيه محتجرا ، خلوا من مؤثرات الحضارة ومشاكل العمل . إذ ان المفرد يفقد ولا ريب قدرته على الرضى والمساعدة ان استحوذت على قواه الحيوية اجواء



الصناعة أو الاقتصاد أو تربط التجميع أو دورة انتاج السلع واستهلاكها . وهى دورات ليس لها من نهاية ، وينسب الناس اليها قيمة تفوق قدرها الحقيقي بكثير .

واذن فمن واجب المرء ان يحفظ الاشعور بمنأى من تدخل الدوامة الآلية الصماء التى تلازم مجرى المدنية ونبضاته الملزومة المتعاقبة ، وان يدخر داخل نفسه منطقة خاصة تبقى على فطرتها على الدوام .

اجرى البعض تجربة معملية قاسية ، فصل فيها راس الكلب عن جسده ووصلت بالراس مضخة تحمل اليها الدماء . فظل الرأس حيا عن طريق الدورة الدموية الصناعية ، وظل يبدى بعض الافعال المنعكسة . فكانت لغدد اللعابية تطلق افرازها ان قريت من الرأس قطعة لحم . ومن الجائز أيضا ان تكون تلك الرأس قد خالجتها بعض المشاعر عند اقتراب كلب من الجنس الآخر . ولنا ان نصب انه بمرور الزمن يغدو الرأس متوقفا مع موقفه الجديد فوق منضدة العمل .

ترى افي استطاعة المرء ان يتصور أيامه المقبلة موصولة بجهاز دورة دموية صطناعية ؟ كلا وبكل تأكيد .

انه في امكان المرء ان يفتن لى نذر العصاب الآلى في نفسه فمن الاعراض التى تتم عنه أن المرء يرى نفسه فائر الهمة متخاذلا ان تطلبت الظروف منه قيامه بعمل غير مألوف . ومنما ان المرء يفتقد في نفسه روح المبادأة والاقدام والمغامرة ، وتضيق اعصابه باقل انحراف عن المألوف . ويجدر به عندئذ ان يستطلع رأى اصدقائه في هذا الشأن ، ويرقب رضى رؤسائه ومرؤوسيه ، فيعلم ما ان كان هؤلاء يعتبرونه « شيئا ثابتا » ، وهل يعهدون فيه شخصا يمكن التنبؤ بمسلكه : بمعنى ان كل فعل يقوم به ان هو في الحقيقة الا رد فعل .

فان صحت عزيمته واتجهت رغبته الى انهاء ما يخيم على  
معيشته من جمود وتكرار ، فما عليه الا أن يطلق العنان لخفقات  
(١)

الايقاع الطبيعي في نفسه ، وأن يعود بهذا الايقاع الى نشاطه  
الاصيل وحيوته الطبيعية ، ويحرر ردود الافعال التي اصبحت  
موتقة بالروتين من اغلالها - اذ ينبغي أن يستعيد استقلال  
لا شعوره وانفصاله عن القافية الجامدة التي يبدو أن نشاطه  
المهنى قد فرضها فرضا على اسلوب حياته .

ان تلك الحال التي أضحت حياته فيها سلسلة من الافعال  
(٢) (٣)

المنعكسة الشرطية ينبغي اذن أن تنتهي . والطريق الى انهاؤها  
هو أن يتعلم ازالة « الاشتراط » من تلك الافعال المنعكسة .  
وغنى عن البيان أن المرء لا قبل له بالتخلف عن مواعيد العمل ،  
وبالتضحية بمستوى كفاءته من أجل حالته المزاجية . وليست  
مثل هذه التضحية أيضا من الامور اللازمة . ان في مقدوره أن يبدأ  
بازالة الاشتراط من أفعاله الخاصة ، بأن يشرع في فك القيود  
التي تربطها بعقارب الساعة ، وليكن على سجيته في معيشته  
الخاصة ، وليحقق وجود ذاته الحقيقية ، وسيترتب على هذا  
أنه يغدو في عمله أيضا شخصية أقوى تأثيرا وأكثر وضوحا ومنهابة .  
ولانهاء الاشتراط وتحقيق الذات الحقيقية ننصح أن يبدأ  
المرء أولا بتعديلات سهلة تصادف منه قبولا فيتحدث مع أسرته مثلا  
على مأذنة الافطار بدلا من تلاوة جريدة الصباح على المائدة ،

---

(١) ايقاع rhythm (٢) الفعل المنعكس reflex هو  
الاستجابة الآلية أو التلقائية التي تستجيب بها العضلات أو الغدد  
استجابة مباشرة ازاء مؤثر stimulus خارجي  
(٣) الفعل المنعكس الشرطي conditioned reflex هو استجابة  
مرتبطة بشرط

ويبدل من الوان طعامه ، فيجرب اطباقا غير مالوفة ، وينصرف عن عادة الافتتان بالاسماء الرنانه والعلامات المسجلة ( الماركات المسجلة ) ، وهي عادة مهيمنة طالما استعبدت الكثيرين . وليسلك مثلا طريقا جديدة في سيره الى مقر عمله ، ولو استلزم ذلك منه ان يصحو من نومه مبكرا بعض الشيء . ويرقب انماط عاداته الشخصية محاولا تعديلها : كان يقلع مثلا عن بدء الحديث كل هنيهة واخرى بكلمة (يعنى...)، ويتخلى عن استخدام نفس المجموعة بعينها من الالفاظ ومفردات اللغة . فلا يحجم او يعتربه التردد عند استعمال الفاظ غير مالوفة . وسوف تبدأ افكاره عندئذ في اتخاذ مجرى جديد . وليحاول معالجة بعض الامور الاكثر اهمية بأسلوب مغاير عن ذى قبل ، ولو كان في ذلك بعض للحجرفة . وسرعان ما تنشأ لديه عندئذ نزعة الى التجديد في الاجراءت وشغف بالافكار المستحدثة ، فينظر الى بيئته العتيقة بمنظار جديد .

وما من شك ان ازالة الاشتراط تنطوي على مجهود ذهني ، الا انه مجهود لا ياتي بأدنى اذى او ضرر . على حين ان الحياة المقصورة على افعال منعكسة شرطية لا تعنى سوى التنخلى عن حرية النفس دون قيد أو شرط .

وقد لا تكون الوظيفة هي التي ترغب المرء على حياة رتيبة تسر على وتمرة واحدة ، يبدو فيها وكأنه واقف امام « شريط التجميع » ، فقد يكون المرء أسرظروف أخرى خارجية . وأنه ليستطيع التخلص من تلك الظروف بوسائل متنوعة ، منها ان يوازن مثلا افكاره السيئة بربطها بأخرى طيبة على النحو الذي اسلفنا بيانه في الفصل السابق ، فيفكر في شيء طيب كلما طرا له خاطر بغيض .

وتسبح الفرص على اللبوا في كل بيئة سوية ذات ثقافة لان يعدل المرء من انعكساته الشرطية ويغير منها حتى تتضمن تصرفات صحيحة نافعة .

فان كانت حالة المرء تشير الى ان اسلوبه في المعيشة والتفكير قد اضحى وتيريا فليعكف على دراسة الفصول التالية من هذا

الكتاب ، وخاصة تلك التي تبحث في « اللاتركيز » ، وتلك التي

تخوض موضوع الايقاعات الحيوية . وعليه ان يتجنب السلوك الجامد المتشبه بالرسميات ، اذ ينزع هذا السلوك الى التدهور دوما نحو ما هو اسوأ فيتخذ آخر الامر صورة « التسلط او

القهر » . كما ينبغي الا يتقبل القضاء والقدر تقبلا سلبيا . ويليق باله الى ما حوله فيرى جمال الطبيعة وروعة الفن . وسوف تبعد تلك الاشياء ذهنه عن الانشغال بهموم المهنة ومتاعبها . كما ان الاشتغال بالهوايات ذات امر لا يستهان بفعمه في هذا المضمار .

ولا يفوتنا ان نذكر ان الارق من اسوأ اعراض العصاب الوتيري . وفي مقدور المرء عندما يستعصي النعاس عليه ان يجرب الاختبار الآتي : وهو ان يغمض عينيه بعد ان يأوى الى فراشه ، ويتسم وليس من الضروري ان يكون هناك اى مبرر للابتسام ، وكل ما عليه هو ان يرسم على محياه ابتسامة هادئة متراخية . وبطبيعة الحال فهو مشروط ومعتاد على اتجاه عكسي : اى ان الابتسامة تاتي عادة عقب احساسه بالسرور والنشوة . الا ان هلا الانعكاس الشرطي من الممكن الاتيان به مقابوا : اى انه عندما يتسم سوف يشيع يداخله شعور جميل متراخ . من شأنه ان ينفض على الفور التوتر السائد في نفسه .

(١) اللاتركيز *decentration* (٢) الايقاعات الحيوية *vital rhythms*

(٣) التسلط أو القهر أو الاجبار أو القسر *compulsion*

ان سلامة المرء تتوقف الى حد كبير على مدى قدرته على حمل انعكاساته اللاشعورية على أن تأخذ مجراها الطبيعي . فان أراد المرء ان يوفق في حل العصاب الوتبرى عليه أن يخلص ذات الحقيقة من رقة ايقاعات البيئة المستبدة الدائمة الدوران في دوامة عالية . ولن ينجو من دائرة الخطر ما ينأ بالاشعور بعيدا ، وحينئذ يحيا ذلك اللاشعور في اقاماته الخاصة به ، ويخفق بنبضاته الاصيلة ، ويتنفس تنفسه الطبيعي في حربة تامه .

ان تخليص اللاشعور من ضغط «جدول الاعمال» والبرامج التي تتحكم في المعيشة ، وحمله على اتباع نوااميسه الطبيعية لشرط اساسى لا بد من توفره كى يظفر المرء بشعور السكينة والاحساس بأنه انسان حر . وهذا الاحساس هو الغاية التي يهدف اليها استكشاف الذات .

## ٩

(١) **عصاب الإزاحة ( أو عصاب الشخص المنتقل الوضع )**

بحثنا في الفصل السابق أحد النقيضين اللذين يقعان عند طرفي المقياس ، وهو العصاب الآلى . وسنبحث فيما يلي النقيض الثانى .

ولنفرض أن القارئ ، أو شخصا ما ، لم يجد في الصورة التى أسلفنا وصفها في الفصل السابق عن أسير الوترية وضجة الإجبار والتسلط أعراضا شبيهة بمتاعبه . فقد تكون الأمراض التى يشكو منها غير ناشئة من تشديد جائر في اتباع النظام وإنما تنبع على النقيض من نقص مخل في اتباعه . وعندئذ تكون استجاباته أقرب شيها لاستجابات «الشخص المنتقل الوضع» . وللتحاول فيما يلي تشخيص الحالة لتبين وجوده هذا الاضطراب من عدمه .

مثل هذا الشخص قد لا يكون ممسكا بقبضة حقيقية على زمام حياته ومجراها . وقد تكون عوامل البيئة ، وهى التى وجبت في الاصل لحمايته ، قد انقلبت عليه ، وتحولت الى قوى معادية ، كأنما بمفصول السحر . فقد الشك يساوره في المبادئ والقيم التى اعتنقها أسلافه وقبلوها دون سؤال أو مناقشة . لقد اقتلعت جذوره وفارقت تربتها . كما انه في الوقت نفسه لا يأتس في نفسه القوة وعدم المبالاة ليحيا حياة اللئب الوحيد .

قد نعثر على حالات من عصاب الشخص المنتقل الوضع بين الأثرياء ، كما نلتقى بها بين الذين انتقل وضعهم حقيقة فباتوا يحيون في شدة وضنك كالضائع الطافية على صفحة الماء بعد فرق

السفينة . ويكثر امثال اولئك في اعقاب الحروب والقتال ، وبتزايد عددهم مع الكوارث والنكبات التي لا تفنا تتجدد . وفي ايامنا هذه يشيع عصاب الشخص المنقلب الوضع شيوع الصناعات النصفى في الازمنة الهادئة .

وكما فعلنا في حالة الذب العطبي الذي اصابه عصاب التسلط ، نسال : لقارىء عدرا ان عمدنا في هذه الحالة بالمثل الى مقارنة المريض بحيوان آخر .

لقد افاض علماء النفس في دراسة العصاب عند حيوان . فتبينوا من نتيجة واحدة ، وهي ان الحيوان يصاب بالسلوك العصابي عندما يواجه بمشكلة مستعصية الحل . ونورد فيما يلي بيانا مقتضبا عن بعض التجارب التي اجريت في هذا الشأن ، زيادة في الايضاح :

ان لدى الكلاب من الذكاء ما يكفي لادراك الفارق بين الدائرة والمثلث . ومن المستطاع تدربها بحيث تبحث عن الطعام ان اخفيناه تحت رسم دائرة ، وتظل في حالة من عدم الاكتراث ان قنعنا لها مثلا . فبعد فترة من التدرب نررها تهب مقبلة كلما شاهدت دائرة . ومن المستطاع ايضا تدريب الكلب على ادراك الفارق بين الدائرة والشكل البيضاوي ان كان هذا الاخير ممتد الطول بمافيه الكفاية ، كان يكون على هيئة ( السجق ) او بيضة الدجاج غير انك ان قدمت له اشكالا بيضاوية تشبه الدائرة اكثر فاكثر فان ملكته هذه ستتوقف آخر الامر . الا انه عندما يواجه مهمة الاجتياز التي تستعصى عليه ، وهي التي تتطلب منه التمييز بين دائرة وبين شكل بيضاوي يكاد يشبه الدائرة ، فانه لن يقبع في مكانه في غير اكتراث ، كأنما يعلن لسان حاله ان المهمة اصعب مما في استطاعته ، بل ستتبدى عليه الاستجابة التي يسمونها « تفاعل

(١)

النكبة « وهى رد فعل نموذجى مثير شديد الوطأة يأتى عند مواجهة المشكلات المتعدرة الحل. فتنتاب الحيوان حالة من الهياج وافلات الزمام ، ثم تندهور حالته الى كئيب عميق ، وتختفى فجأة سائر أفعاله المنعكسة الشرطية ، ويصبح الحيوان فى جملته عديم النفع .

ولقد قام علماء النفس باجراء تجارب مماثلة على حيوانات أخرى منها الخراف والفران لصغيرة والكبيرة فوجدوا ان تفاعلات النكبة تظهر دائما كلما واجه الحيوان - الذى سبق أن تلقن الإدرس جيدا - صعوبات فى مهمته تتزايد الى الحد الذى لا طاقة له باحتماله ، وعندئذ يبدو الحيوان وكأنه يتعذر عليه ان ينقل انتباهه الى شئ آخر . وبدلا من أن نصيبه المهمة الصعبة بمجرد حيرة وارتباك ، فانها تحطم الحيوان وتدمره تدميرا .

مثال : تم تدريب جرذ على ان يميز بين بطاقات من أوراق اللعب ذات الرسومات المتباينة ، مع استخدام طعام غذائى كجزء للاختيار الصائب . وعندما قدمت اليه بطاقات يستعصى عليه تميزها كان يقفز فى قفصه يحنون ويلبث على تلك الحال الى ن

(٢)

يصاب فى النهاية بتصلب عصبى وهذه حالة تكاد تتسبب الموت تظل فيها سائر أطرافه متخشببة. كما ان حيوانات أخرى كانت تصيح بشدة ودون وعى ، وتصاب بتشنجات وترفض كل طعام .

وحينما يعاد مثل هذا الحيوان بالتالى الى رفقة القدمى فى القفص المشترك كان يتعد منسجبا عن زملائه . ثم يتهاوى فى حالة اكتئاب يغدو فيها منعزلا عديم الألف . وعلى الجملة فانه يبدو فى حالة يرئى لها .

(١) تفاعل النكبة catastrophe reaction

(٢) تصلب عصبى أو هستيرى catalepsy



ولم يقم علماء النفس بتجارب مماثلة لهذه على الانسان بطبيعة الحال ، يد ان الساسة قاموا . ويشير الواقع الى ان بعض الاضطرابات العصائية التي تصيب الانسان تبدو ذات شبه عجيب بتلك الاعراض سالفة الذكر التي تنتج صناعيا في الحيوان بتأثير الصراع الممتنع الحل .

ونلاحظ ظواهر ثلاث لها دلالتها الهامة :

**اولا :** لا يقع الحيوان فريسة لحالة عصاية طالما كانت بيئته التي يعيش فيها مناسبة له وتلائم احتياجاته الحيوية . كما أن توازنه الداخلي لا يتعرض للضرر إلا اذا أجرى تدريبه على اهداف لا صلة لها بحياته الطبيعية . أى أنه لن يكون عرضة لخطر العصاب الا بعد أن يخضع من قبل لما يمكن ان نسماه ( دون تهكم ) « بتأثير التهذيب أو التثقيف » .

**ثانيا :** ان واجه الحيوان معضلة يستعصى عليه حلها فانه لن « يهون على نفسه ولا يبالي » ، ولن يظل منتظرا في ياس ، او يتفلسف بطريقة او باخرى ، وانما يحس انه مضطر لان يركز اهتمامه على مهمته التي ليس ثمة أمل يرجى في حلها ، الى أن يتولد عنده ذلك الاتجاه الخالي من كل نفع أو معنى ، الذي يسمونه « تفاعل النكبة » . وهو اتجاه يمثل المعجز الكامل ويؤدي الى تحطيم الحيوان نفسه بنفسه .

**ثالثا :** يظل الحيوان بعد مروره بتلك التجربة الفظيعة عصائيا على الدوام ، ويبقى فاقدًا لتفاعلاته السوية ، وردود أفعاله الشرطية ، وعاداته المكتسبة . وسوف يظل مثل هذا الحيوان مرتابا ، متشككا ، مؤثرا البقاء بمنأى عن خلانه في غير الفة . ونستخلص من تلك التجارب الملاحظات والقواعد الآتية :

- ١ - أن المؤثرات التهذيبية والتمدنية تجعل الكائن الحي عرضة للاضطرابات العصابية .
  - ٢ - لن تتأزم الامور وتستحكم المخاطر طالما ظل « السلوك المثقف » يواصل خدمة الغايات النافعة المطلوبة التي تطيب بها النفس .
  - ٣ - بل تتأزم فقط عندما ينقلب التهذيب ( او المدنية ) الى لتعويض أى الى تهديد ليس للمعنى، والى مهام مستعصية وطرق مسدودة لا تكتنفها سوى العقبات الصامدة . وعندئذ فقط تحل الاعراض العصابية محل العادات المكتسبة النافعة .  
 ويزداد الضرر الناشئ عن تفاعل الشبكة عندما تحل تلك الصعاب بشخص سبق انتزاعه من مجرى حياته اليومية التي الفها وتعبودها . ولقد حملنا هذا الامر على استخدام المصطلح « عصاب الشخص المنقلب الوضع » . ان وجود شخص بلا مأوى مستقر ، اذا صحبه احباق الشدائد والملمات ، يؤلف موقفا تتعرض فيه أقوى الشخصيات واكملها صحة للانهيال السريع .  
 اذ ان ضبط النفس يتعلم اذا لم يكن في وسع المرء ان يستهد قوة من عاداته القديمة المكتسبة . وفي « تفاعل الشبكة » تبدو سائر الانعكاسات الشرطية التي كلنت من قبل ذات معنى وكانت لها فيما مضى اهداف حيوية ، تبدو وكأنها طرحت باهمال الى جانب ذلك الانفجار الذي أصبح بين عشية وضحاها مركزا للشخصية باكملها ، لا وهو تفاعل الشبكة . ان التركيز الهائل الذي تتطلبه من المرء تلك المهمة الميثوس منها يستنفد كل قطرة من طاقته ، وبدا تبقى سائر النواحي الاخرى من الشخصية . وكأنما امتصرت منها كل قوة . .
- ان مثل هذه المحن قد تنزل في أى وقت بالانسان . غير ان المدنية تزوده في العادة ، برغم ما يفشاها من نقائص بالفرص

الكفيلة بسد حاجاته الحيوية والثقافية . وبرغم هذا فان تلك المدينة هي نفسها التي تجعل الانسان عرضة ، بصفة دورية لاختلاف الشدائد ، التي منها الحروب : والبطالة الجماعية والتزعزع السياسى الذى يغشى أنحاء متفرقة من بقاع الدنيا .

وتتضخم المحن الشخصية فى نظر الافراد ذوى الاستعداد العصبى او الذين يفتقرون بوجهها الى تبات الشخصية ، فتلوح لهم فى حجم المتاعب لعظمى لنى تأتى فى ركاب الزلازل والحروب . فقد يفاجأ الفرد بوفاة خل عزيز ، او تشاء المصادفة ان يكون الشخص الذى اختاره المرء شريكا لحياته مصابا بتأخر جزئى فى نموه الجنى النفسى ، مما يجعله اجزاء من التجاوب معه عاطفيا . ولن يجلى عزاء الاصدقاء فى الميت ، بقولهم ان الوفاة امر طبيعى . وفى حالة الاخفاق فى الحياة الزوجية ، لن يفلح فى التخفيف عنه قولهم على سبيل المثال ، ان الشريك المختار لم يكن اهلا لما يبذل فى سبيله بسخاء من عاطفة وتضحيات ، وهلم جرا . فليس فى امكان الفرد ان ينظر الى محنته الخاصة بالنظرة الهادئة المنزهة التى يراها بها العاقل . فان حصر المرء تركيزه الذهنى فى المحنة التى يصاب بها يستنفد طاقته النفسية بأسرها ، فينتابه من ثم العجز وقلة الحيلة .

فاى نصح اذن يستطيع التحليل الذاتى ان يسديه الى ضجايا تكبات البيئة فى محنتهم .

ينبغى ، قبل كل شيء ، ان يتجنب المرء تركيز ذهنه على المحنة . ان أى نشاط يبعد نظاره عن مشكلته المتعددة الحل سوف يكون كالباسم الشساقى لنفسه المصناه . فلقد كان لمسلك الشهداء فى عهد الرومان اساس صائب من علم النفس حينما كانوا يرتلون التراتيم وهم يساقون الى الساحات الرومانية لتلتهمهم الاسود . ان الغناء لم ينقذ حياتهم ، غير انه جعل ويلات الموت قل شناعة .

ولقد أتاحت الفرص لكاتب هذه السطور لفحص ومناقشة الكثيرين من الافراد المنتقلين لوضع عندما فتحت معسكرات الاعتقال النازية ابوابها لاطلاق سراح المعتقلين . ولكم كان مفاجئا ان ينصت المرء الى اقوال اولئك الافراد عجاف الاجسام ، وقد تكدمت الجثث حولهم وعلى صدورهم الارقام مكتوبة بالقلم الازرق . واسترعى نظري على الدوام ان الاسرى الذين أتيج لهم الاشتغال داخل المعسكرات بأي نوع من انواع النشاط المهني كانوا احسن حالا ونجا منهم عدد اكبر نسبيا . وكان تفسيرهم لبقائهم احياء هو ان المشرفين على تلك المعسكرات ابقوا على الاسرى ذوى المهن والصناعات للانتفاع بهم ، اذ كان منهم صانعو الملابس والاحذية وكان بينهم اطباء ، فوكل اليهم رتق ملابس او احذية او جسام زملائهم من النزلاء . وفي رأيي ان انشغال اذهانهم بما يعدها عما يترصد لهم من سوء المصير في القيد او في الاسبوع التالي لم يكن ليقل في اهميته عما أبدوه من اسباب . فلم يظهر عليهم تفاعل النكبة النموذجي وظلوا خاليين من اعراض التخشب ، واكسبهم الاتركيز حيوية ونشاطا كما اكسبهم الميزة التي ربما جعلتهم مفضلين ، فضحى بغيرهم عوضا عنهم ، وظلوا محتفظين نسبيا بالادراك والتعقل وسط ذلك الجحيم . فاما انوا انفسهم عن طريق اسداء العون الى الغير . . ولربما بدت للقارىء هذه العبارة الاخيرة درسا معادا ، الا انها مبدأ على جانب كبير من الاهمية في الطب النفسى .

وقد لوحظ ان الاطباء والمرضات الذين يؤدون واجبهن في مكافحة الوبئة الوييلة هم اكثر مناعة ضد العدوى من بقية الناس . ومن الجائز ان اجسامهم تكتسب قوة بصفة عامة بفضل انشغال نفوسهم عن الخطر المحدق بهم وعدم تركيز اذهانهم في الاخطار التي تتهددهم .

وعلى هذا فان النصيحة التى اتى بها فى التحليل الذاتى للوقاية من اضرار النكبات والشبكات هى : **الا يسمح المرء للاخطار الخارجية ان تغزو وشخصيته باية حال فتشغل منها حيزا مركزيا .**

**ويتساوى الافراط الزائد فى النظام فى الاذى الذى ينجم عنهم الافتقار الى النظام افتقارا زائدا .**

ولقد سبق ان اوضحنا فيما تقدم ان كلا من الحالتين المتطرفتين وهما العصاب الآلى وعصاب الازاحة يقع عند احد نهايتى المقياس اما حالة اى فرد منا فيكون موقعها فى اى موضع من المواضع او الدرجات الواقعة على طول المقياس بين هاتين الحالتين المتطرفتين . فحياة الفرد العادى لايجرى مجراها فى اغلب الاحيان بالرتابة والتلقائية التى تسود العمليات الوتيرية . ومن جهة اخرى نامل طبعا الا تكون جذورها قد اجنشت من بيئتها المعتادة ، اى انها لم تقتلع بفعل الاحداث والخطوب كما يحدث فى حالة الشخص المنتقل الوضع . الا ان الفرد ، مادام يعيش فى القرن العشرين ، فلا مفر من ان تصطبغ مشاكل بيئته بصبغة احد هذين الكابوسين الجبارين اللذين يخيمان على هذا العصر الحديث الذى نعيش فيه .

ان تلك العبرة التى تلقناها عمليا من فحص هاتين الحالتين المتازمتين اللتين هما على طرفى نقيض يسرى مفعولها ايضا على سائر المؤثرات الخارجية الضارة الصادرة عن البيئة . فعند مواجهة المحن يستلزم الامر ان يبدا المرء اولاً بالتغاضى عنها اى ابعاد ذهنه عنها ، ثم تاتى عقب هذه المرحلة الفترة التى يتعين على الفرد فيها ان يهضم الامر بالتأمل وامعان الفكر . ومن واجبه الا يتيح للحوادث المؤلمة ان ينفذ اثرها الى اعماق لاشعوره الى الحد الذى يفرض فيه فتفقد الذات الواعية اثره وتعجز عن اللحاق به وتفهمه . اى انه يجب . الا يحاول المرء « نسيان الموضوع » وكبت

احساسه بان ضربة مؤلمة اصابته، بل ينبغي ان يعترف بينه وبين نفسه بما اصابه وآلمه ، والا فان الجرح سيتفاقم امره ويستشري في اعماق نفسه الدفينة .

ومن الواجب الا يتطرق اثر البيئة السيء الى لب النفس فيتأصل في جورها ، ويستعصي فيما بعد التخلص منه . كما  
(١)  
ينبغي ان يستعيد المرء قدرته على تصريف العقدة النفسية - على حد تعبير التحليل النفسي ، او على « طرد الداء مع العرق » ، كما يقول المثل الدارج .

ومن الاهمية بمكان الا يداخنا الخوف من الاشعور فنتك قاعدة أساسية من قواعد التحليل الذاتى تتحقق فائدتها بوجه خاص عند مواجهة الاثر الذى يتخلف عن نكبات البيئة ويأتى في أعقابها . فمن الخطأ المبين أن يدفن المرء ذكرى النوبل والخطوب دفنا محكما بحيث تسد المنافذ الى ذاكرته خلالها بحجر «عقلى» كبير الوزن . ان الاشعور لا يتحمل بمعاملة المرء له معاملة القبر الذى توارى فيه الموتى .

وبايجاز : على المرء ان يعمد أثناء الخطوب والمحن الى التفاوض . كما أن عليه بعد مرور التمدائد وانقضائها ان يأخذ بالتفكير الواسى المتمهل . فهاتان هما قاعدتا لتحليل الذاتى فى مناقلة الجروح النفسية التى يفرضها العالم الخارجى على الانسان فرضا . وسبيلنا الى احراز تلك القدرات والمكدرات هو أن نتعلم الطريقة الفنية المشماه « باللاتركيز » ، وهى التى ستكون موضوع بحثنا فى الفصل القادم باذن الله .

## التركيز واللاتركيز

أتابنى ألم الاسنان ذات يوم فتوجهت الى الطبيب ،  
 واشتد بى الألم بينما أنا فى طريقى اليه الى حد أصبت فيه بفشوة  
 فى البصر . وكنت أقود سيارتى . ان التوقف بالسيارة ما كان يفضى  
 الا الى مزيد من الألم . وفجأة طرات لى هذه الفكرة : « ما الخطب  
 فى أن تصاب سنة واحدة بالألم ؟ ان لديك ثمان وعشرين سنة  
 اخرى ، وكل واحدة منها فى حسن حال . ماذا تكون الواحدة  
 ازاء ثمان وعشرين غيرها ؟ »

واغتبطت بهذه الفكرة التى اعانتنى على مقاومة . لآلم خلال  
 المسافة الباقية من الطريق وهونت على الامر .  
 وفضلا عن هذا فقد كانت تلك التجربة اختباراً ذا قيمة فى  
 اللاتركيز .

ان الحياة وحدها هى التى تستطيع التحكم فى أحداث الحياة .  
 ولكن يقوى المرء على مغالبة مشاكل المعيشة يلزم ان تظل  
 النفس فى حيوية تامة ، لا تتخلل ثنائياها اجزاء ميتة أدركها اليأس  
 ولحقها الجفاف . ان النفس فى حاجة الى التنفس أسوة بالبدن .  
 اى الى ما يشبه الشهيق والزفير .

ان للنفس ايقاعا حيا وواضح العبارة ، منظوما . وليس ثمة  
 وصف يوصف به ذلك الايقاع أفضل من لفظتى التركيز  
 (١)

واللاتركيز .

واهمية التركيز معروفة ، إذ لا تكاد توجد مسألة يتيسر  
 حلها بغير أن يركز المرء ذهنه فيها . وفى خلال جلسات التأمل

التحليل، تنشأ الحاجة الى التركيز الوامى التام بصفة دورية . وكما ان المرء لا يستطيع الشهيق على الدوام فانه بالمثل ، من الناحية النفسية فى حاجة الى 'تراخى واللاتركيز' ، الذى فيه تسبح خواطره مناسبة ، فتصرف عن جبهة الوعى الامامية القاسية لتواصل نشاطها فى مكان اللاشعور .

و'اللاتركيز' سلوب فى تمس الحاجة اليه ويزداد نفعه عند التعرض للادى والالم والغسائر . وفى الامكان وصفه بأنه «اللامركزية النفسية» . غير انه ، على وجه الدقة، هو الجزء المكمل للتركيز . ولذا فلا مناص من صياغة اسم خاص به ، هو لفظة «اللاتركيز» . ولكى يلقي المرء منهاج اللاتركيز ويمكك ناصيته عليه أن يبدأ بالاحتفاظ فى ذهنه بفكرة ما، بينما يقوم عقلاه فى نفس الوقت بالاشتغال بمسألة مغايرة .

وفى امكان الفرد أن يخفف من حدة وقع اية صدمة او اصابة عن طريق علمه (او اعتقاده) بأن النفس لا يمكن الحاق لادى بها . وفى اللحظات الحرجة والموقف الكريهة ، وعندما تحرق الاخطار به ، نوصى ان يكون قد استظهر 'حدى العبارات ليسعه تردادها لنفسه ، كقولة «ان تلك لمشكلة لاتعنينى فى حقيقة الامر» او « تنى ابعده من ان يمسنى هذا » . ولا داع لان تكون تلك الالفاظ بنصها ، اذ أن الهدف هو أن يكون بيد المرء احساس محدد شديد الوضوح ، مفاده : « ان هذا الامر بعيد عن شخصى فانى له أن يمسنى أو يدهمنى » .

وسيحقق المرء كسبا مدهلا اذا تيسر له حمل موارده النفسية الباطنة على التحرك بطريقة تقائية فى خدمته بتأثير عبارة قصيرة من هذا القبيل . إن فى مقدوره أن يحقق اللاتركيز طيلة استمرار التهديد ( أو الاقراء ) بواسطة ترداد عبارة واحدة ، المرة تلو المرة .



بل في امكانه أيضا إيقاف الالم البطني نفسه ايقافا يكاد يكون تاما لو انه تشبث بهذه الكلمات لاربع : | انه لامر سطحي محض ) ، اذ ان اللاشعور سيبادر بارتداد لتعلق بذلك الايحاء الذاتي قبل انتهاء الالم بوقت طويل .

وثمة أمثلة للإيحاء الذاتي تمتاز بانها تمثل الحقيقة في سائر الظروف ، وهاك نماذج منها : « سوف يزول هذا الامر وينتهي » او « لن يدوم ذلك الشيء ولن يبقى أبد الدهر » .

واكاد أجد نفسي مدفوعا لان أوصى باستخدام المسبحة ، وهي عادة مارسها الانسان جيالا كثيرة في الشرق والغرب ، وبها يردد المرء حكمة بعينها مع كل حبة تمرق بين امله .

غير ان المرء ابان الطوارئ يغدو في حاجة الى كفتي يديه ، وفي وسعه ان يردد ، دون مساهمة من ليدين ، احدى المبارات ، مثل قوله : « سحابة صيف وتنقضي » او قوله : « ان هذا الامر وقتي وحسب » ، دون مساهمة من اليدين .

ويتمثل اتجاه الاشخاص ذوى الميول لفلسفية والدينية حينما تتهددهم الشدائد والاطار من الخرج في قولهم ، على سبيل المثال : « ان هذا الامر لا يعنى كيانى في جوهره » .

وليست للالفاظ في ذاتها أهمية . اذ ان الهدف هو ان يتزود اللاشعور بشيء يتشبث به ، يختلف في طبيعته اختلافا بينا عن الخطر المائل الذى يهدد الفرد ، ويعرب عن التفاضى والانفصال الداخلى عن ذلك لخطر . وسوف تحمل الكلمات ، مع كل تردد جديد ، مزيدا من الاقناع .

لو تسنى للمرء ان يحمل نفسه على الاحساس بالابتعاد والتعالى فستتكشف له سبل الخلاص من مواطن الخطر بكيفية اكثر يسرا مما لو تخيل نفسه منجلبا نحو بؤرة الخطر ولاذى .

(١)

فالانسان الفاتى المركز يفقد النظرة الصادقة للامور بلا ريب .

ان الابرة المغناطيسية او البوصلة يختل دورانها اذا نقلت الى القطب الشمالي ، فتأرجح نحو نسلتر الجهات دون أن تشير الى جهة بعينها . وبالمثل فان المبادئ التي يسترشد بها المرء ، خلقية كانت اوسيكولوجية ، تفقد قوتها ومعناها اذا خيل له أنه مركز الكون . ان الانسان المركزي: لذات يصبح في الشدائد بلا نفع لغيره أو لنفسه ، لانه يعجز عن ادراك الموقف ادراكا موضوعيا على حقيقته .

فليحرص المرء اذن حتى لا تغدو نفسه في نظره مركزا للعالم بأسرها . وثمة قاعدة ثابتة أكثر اهمية من هذه ، وهى : الا يفسح المرء المجال لاي امر خارجى مهما كان نوعه ليصبح مركزا لكيانه . فاذا بدا له أن 'ضطرابا أخذ في الظهور في الموضع الاوسط من نفسه ففى وسعه ازاحته جانبا عن طريق 'الايحاء الذاتى .

وباستعارة تشبيهه دارج نقول : أعجبت سيده بمعطف من الفراء الثمين ، واشتتات بها الرغبة في اقتناؤه . لا أنه يتعذر عليها ذلك ، اذ لو تم ايتباعه لتحتم على الاسرة ان تقصر طعامها طيلة عام كامل على الخبز والجبن وحدهما . وذن فرغبتها في فتنائه ليست بالامر المعقول . وبالرغم من ذلك فهى لا تستطيع التخلص من هذا الاغراء ، او بعبارة اخرى فهى تعجز عن «اللاتركيز» . وعندئذ يجدر بها ان توجه الحديث الى نفسها قائلة : « أحقا هى نفسى التى تود اقتناء معطف الفراء لكلا ، بل انهم مجرد الزهو والغرور» . ومجمل القول : ينبغى على المرء ان يسعى لاقضاء الرغبة الى مكان سطحي خارجى من نفسه ، وأن يرحلها عن مركز الذات . ومن استطاع تحقيق هذا اللاتركيز في كل حالة تقريبا .

مثال آخر : يشعر احد الناس بتعاسة ، اذ تعتبره رغبة حسية تجاه امرأة معينة كلما شاهدها . وهى ترغب عنه ، اذ هى سعيدة في زواجها ، ولا حوله فيها ولا أمل . وهو يدرك في قرارة نفسه أنها ليست مثله الاعلى . وبرغم ذلك فإنه لا يستطيع

التحرر من هذا الانجذاب الجنسي. ولكن ترى هل حقا هي ذاته التي تروق اليها ؟ في امكانه ان يصارح نفسه بلا مواربة بقوله : « ان مصدر هذا الاحساس هو الغدد وحدها » . فان عمدا الى ترداد تلك العبارة مدة كافية ، فسوف يستطيع التحرر والافضاء .

ولربما عذبتة فكرة ولازمته على الدوام وهي تلج به قائلة : « لو اننى كنت اشغل تلك لوظيفة المرموقة لكنت الان اسعد حلالا . الا ان عقبات مانعة تحول دون ظفريه بها . في تلك الحالة يجب عليه الا يقضى ايامه في الرثاء لحاله ، بل عليه ان يردد لنفسه ما مؤداه ان الذى ينشد تلك الوظيفة انما هو طموحه وليست ذاته .

ان هذا الاجراء يحوى ولا ريب بعض عناصر التمويه والسفسطة ، الا انه على الرغم ذلك من التدريبات العظيمة النفع في الايحاء اللاتى . وفي وسع المرء ان ييدا ممارسته بتجربة الاقلاع عن بعض الاشياء الدارجة البسيطة والتخلى عنها . كأن يقول مثلا : « هل اريد تلك الشريحة من لحم البقر لطعام افشاء ؟ كلا ، لست انا ، بل ان جهاز الهضم هو الذى يودها » .

وليتعلم الفرد ان يظن عند الشدائد الى تلك المواضع من كيانه التى تختص بعدم الاكتراث . فكل منا يمثل جهازا هائلا معقد البنيان الى حد بعيد ، يضم نواحي متعددة ، ومن غير المستطاع فى اى وقت اخضاع الانسان اخضاعا كليا ، باية وسيلة ، ولن ينهزم هذا الانسان هزيمة كاملة اويلتهمه كائن ما ، طالما هو على قيد الحياة .

وليتعود ان ينظر الى اللاشعور على انه خير مورد للمعونة فىرى فيه النبع الذى لا تنضب موارده . وحتى لو ان العقل الراعى يتس من الكفاح واراد القاء سلاحه ، فان اللاشعور سيقوده حتما الى بر الامان عبر الهوة لسجيقة .

وفى الاوقات العادية او القياسية ، وهي لتى تنذر الاحداث فيها، يهيبء التعاقب الدورى بين التركيز واللاتركز ميزات هائلة

ويجدر بالإنسان المرهق . بالأعمال لا يركز ذهنه طيلة الوقت في رهاقه بتلك المهام ، فلا يتصرف كما لو كان غارقا في مائة عمل . بل ينبغي أن يتولى أعماله كسند .مصرف في وقته . فان هذا الاتجاه اللامركزي يبعده عن القلق ، فيخذو في مأمن من الاصابة بقرحة المعدة وما شاكلها من العلال البدنية التي تنشأ عن القلق .

وان كان الفرد ، على النقيض مما اسلفنا ، انسانا متعاسا مضمورا عديم النفع ، فلا أقل من ان يكتف تلك الحقيقة عن الغير ، فيبدو كما لو كان لتصرفاته شيء من لاهمية . فقد يتطور هذا الخداع تدريجيا وتصبح لاعماله همة حقيقية ، فيتخذ لنفسه عملا لا يجيره غيره من الناس . وعندما يشاهدونه فيما بعد مكبا على اساء العون لرجل طاعن في السن أو عاكفا على تنسيق ألعاب لبعض الاطفال الصغار ، أو القيام بخدمة لناد أو لجماعة من الجماعات فسيتبسّمون لهذا لنشاط غير المألوف منه ، اذ انهم عهدوا فيه اللاتركيز طيلة الوقت . ولن يصدقوا منه هذا التركيز الجديد الذي حل به . غير انهم يعتمدون عليه في انجاز هذا العمل أو ذاك . وسوف يدهش هو نفسه عندما يرى نفسه عضوا يقام له وزن بين جماعة صغيرة أو كبيرة .

فلذا زل هذا الفرد وعاد الى سابق تخاذله واستكاته فسيلقى تائيبا من ضميره أو ذاته العليا . ويجدر به عندئذ أن يبرر موقفه في مواجهة هذا التائيب ويعتدل بفكره أو بقوله : « ان ذاتي الحقيقية ليست بهذا الوصف ، بل هو ذلك التكاسل اللعين القديم » .

وعليه ان يتخلى عن زعمه بأن شخصيته ما هي من نوع محدد ، وان قنبرته تقتصر على لون واحد من النشاط أو لونين . فان هذا الامر ليس طبيعيا . فكثيرا ما ينأى كل منا عن خطة المرسوم الذي اعتاد ان يسلكه ، بل . اننا قد ننأى عن الطريق السوى الذي نفخر به كثيرا .

ان أكثر الرجال ازدحاما بالعمل سوف يجد متعة في اشتغاله بأعماله لو أنه قام على سبيل التباين وأظهر الضد بتبديل بضع دقائق قليلة من وقته وتبديلها . وسيجنى نفعاً وفيراً لو أنه صحا من نومه مبكراً عن مواعده بضع دقائق ، وتمطى بعض الوقت متكاسلاً في فراشه ، قبل نهوضه مندقفاً إلى غمار يومه المغمم بالضجيج . ان هذا الفعل النافه سيعمل بأفكاره ومشاعره عن التركيز ويهييء لها ميداناً أوسع وفرصة جديدة تنشأ فيها الخواطر المنعشة .

فان اعتاد الشخص المثقل بالأعمال التحليل الذاتي والفه واضحى من ممارسيه فان خطر اقتصره كلية على اتشغاله بالعمل سيزول بطبيعة الحال . إذ ان ساعة التامل التي يقضيها كل يومين أو ثلاثة في « تكاسل » مفتعل تكون له بمثابة صمام أمن . وما الخطب في ان نسعيه « تكاسلاً » ؟ فهو تكاسل يخلو من تأنيب الضمير .

ان ثمة توتر يطفى على الفرد خلال ساعات العمل ، وعليه ان ينتزع نفسه من غماره ، فيردد لنفسه لقول مثلاً : « انها لحالة طارئة تلك الحالة التي تفرضها الاعمال ويستدعيها الموقف . أما ذاتي الحقيقية فهي تنشد الاسترخاء في وقتها الراهن » . ولسوف يرى ان في وسعه بعث اللذة والاسترخاء والسكينة في نفسه وتحقيقها جميعاً .

أما الشخص الذي لا تملكه في حياته مهمة محددة المعالم ، فينبغي ، على النقيض مما سبق ، ان يعتبر جلسة استكشاف الذات أكبر أعماله اليومية وأعظمها أهمية . وعليه ان يضع ليومه برنامجاً صارماً يحمله على الاحساس بأنه يؤدي شيئاً ضرورياً . وبعد ان يكتسب التعود على مثل هذا البرنامج فان هذا النشاط سوف يصبح بالنسبة له من الضروريات ، بغير حاجة الى الإيحاء الذاتي .

وتتوقف الصحة النفسية على انشاء توازن بين الاتجاهات النفسية المتضادة . فلا يكون الشخص مائة في المائة من هذا النوع أو ذلك ، بل كائنا حيا لامركزيا ، متعدد النواحي .

(١)  
وليحذر المرء من اختيار عبارة « فكرة مهيأة » لا تنطق بالصدق في حالته على الخصوص إذ ان هذا الامر هو السبب

(٢)  
الرئيسي الذي ادى على الأرجح الى فشل تعاليم اميل كويه في الإيحاء الذاتي في العقد الثالث من القرن الحالي بعد النجاح الباهر الذي أحرزته في أول الامر . فلو أن مريضا رغب في أن يوحى الى نفسه بالشفاء فداوم على أن يردد لنفسه عبارة « انى اتحسن يوما بعد يوم » فانه لن يلبث بمر الزمن أن يحمل قدرته على التصديق فوق ما تتحمل . إذ أن عقله لباطن سيعود غير مصدق تلك العبارة التي ترددها ذاته الواعية . على حين أنه لو اختار صيغة أقل ادعاء وأكثر تواضعا ، كقوله مثلا : « ان هذا امر وقتى سرعان ما ينتهى » ، أو « ان هذا الشيء يتصل بالجسم وجهه ولا يمس النفس » فانه سيفلح في اغراء لا شعوره على التمشي مع تلك الفكرة الى آخر الشوط .

وتنحصر الصعوبة في الإيحاء الذاتي في أن ثمة فارق يقوم بين التفكير التصورى والتفكير الاعتقادى . ففي وسعى مثلا أن « أفكر » بوضوح في عبارة « ان السماء صفراء » متمثلا كل كلمة في مخيلتى ولو انى ارأها امامى زرقاء ، كما انه في وسعى أن « أفكر » في أى

(١) « أسلوب الفكرة لمهياة handy thought technique

هو أسلوب في الإيحاء الذاتي يختار المرء فيه صيغة عبارة مناسبة يردددها لنفسه عند الحاجة كي يعينه ترددها على اللاتركيز أو الإبتعاد بذهنه عن أمر ما .

(٢) اميل كويه Emile Coué

كذب اختاره . غير ن لاشعورى سىظل على غير اقتناع بهذا التفكير السطحي ، حتى ولو اننى قمت بترديد هذا الكلب الفمرة واذن فليتخذ المرء صيغة تتراح اليها نفسه ويقبلها خاطره ، مثل قوله : « كان الاجدر أن ينتهى الامر الى افضل مما انتهى اليه ، غير انه كان من الممكن ايضا أن ينتهى الى ما هو أسوأ » . ولم يرد تلك الجملة عند الحاجة فى المناسبات التى كان يخالها فوق طاقة احتمالها ، فهى تمثل الصدق ما فى ذلك ريب . وخلاصة القول : انه من الخير للمرء ان يدرّب نفسه على اللاتركيز بالاستعانة « بفكرة مهياة » .

## ١١

### حقيقة السعادة

شهدت ذات يوم مشهنا طريفا . كانت سيدة متقدمة فى السن ، تنوى الخروج من دارها فى يوم ممطر ، وأطلت من الباب وهى بملابس الخروج . وكانت تحمل مظلتها ، وفى قدميها حذاء الوقاية من المطر . واستدارت على عقبها تحدث وادها الذى قبل بدوره الى عتبة الدار ليلحق بها . وقالت : « أهذا يوم ينفع للتريض ؟ .. تباله .. يا الهى ! .. انظر الى تلك الشرك الفظيعة .. ، قلت لك الف مرة أنى لا اريد الخروج .. »  
 فقال الابن : « الا ترى جمال الطريق يا اماه ؟ وصورة السماء تنعكس على صفحة الماء لآلكم هو رائع هذا الصباح . فضحكت قليلا ، وانطلقت تخطو فى صحبته مسرعة . لقد كان من الواضح أنها تستمتع بنزهتها .  
 ان اقلية الناس تنظر الى السعادة كشيء تسببه عوامل خارجية ، او على الاقل ان العوامل الخارجية لا بد من توفرها للظفر بها . وهذا بطبيعة الحال صحيح الى حد ما . غير

انه تلاحظ انه يتيسر حمل البعض على التخلي ولو مؤقتا ،  
عن تلك النظرة المفرطة في المادية. وقد لاحظت في هذا الشأن أننا  
بقليل من الايحاء نجنى الكثير من الفائدة .

وجدت أنه من الخير للكثيرين أن يعلموا أنه ما من انسان  
تكتمل له السعادة بتمامها ، أو لتعاسة بأكملها .

ومما يحول دون اكمال السعادة أو الشقاء ، ما نعرفه  
من أن ايقاعا منظوما يتحكم في حياة الفرد منا ، ويطغى عليها  
ويتخللها . ولتضرب مثلا بالمرأة التي تصف نفسها اثناء الفترة  
الشهرية بأنها انسان بائس ، لتعود بعد ايام قليلة وتنسى  
ما دلت به عن تعاستها وشقاها . من انقباض النفس وانسائها  
(١)

يتعاقب الواحد منهما تلو الآخر في كل انسان سوى . وقتنا تكون  
نحن الاسوياء أشبه في هذا الأمر بمرضى الجنون الدوري ) . غير  
ان الواحد منا لا يلحظ ، عن وعى أو دراية ، ايقاعه الخاص به ،  
على الرغم من أهمية تلك المعرفة وحاجته اليها ، إذ ينبغي أن نفيد  
مما يكشفه لنا في هذا الشأن علم وظائف الاعضاء ، ونلتصق منه  
سندا وعزاء .

من المرء يجنى راحة عظمى اذا تذكر ان أى اكتاب مهما  
اشتدت قوته لا بد وأن يعقبه من جديد الاستماع السوى بالحياة .  
الا أنه من العسير أن يذكر الانسان تلك الحقيقة وهو في  
خضم المتاعب التي تبلى كأنها لا أمل له في الخلاص منها .  
وخير علاج في تلك المواقف ايضا هو اللاتركيز . إذ لو استطاع  
الكل أن يتصوروا الحالة النفسية التي سوف يكونون عليها بعد  
ايام قليلة لامتنع مثلا وقوع الكثير من حالات الانتحار . ان  
الدورة الإيقاعية التي تتحكم في اللا شعور تنقذ الفرد تلقائيا من  
مخالب أسوأ ضروب الانقباض .

(١) سوى normal هو السليم المعاني أو الطبيعى ج

اسوياء - والسوائية normality



لو ان المرء اهتم بابعاد تركيزه فقط عن المحنة البادية لناظريه لتغلب على الشقاء ، حتى انشاء فترة ( الجزر ) التي تهبط حيويته فيها الى الدرك الاسفل .

ولكى تتكشف له الدورة الايقاعية الفطرية التي تحكم بنيانه ( وهى تتابع الانقباض بعدالحمساسة وتعاقب التركيز بعد اللاتركيز وما الى ذلك ) فمعالیه الا ان يتمثل للماضى فيمخيلته وان يضيف بعدا رابعا يدمجه مع الابعاد الثلاثة التى يتصور بها شخصيته . وهذا البعد الرابع هو ( الوقت ) . فحينما تتضمن تلك الصورة لاحداث الماضية لن يعود فى امكانه ان ينمت نفسه « بأسأ كل البؤس » .

ان آثار السنين الخوالى ما فتئت باقية بداخل النفس . فانك ما زلت نفس الشخص الذى كان سعيها فى صبيحة ذلك اليوم بعينه من أيام الربيع ، وقد تقول بطبيعة الحال انك قد تغيرت وان يبئسك وهبئسك وروحك المعنوية كلن تغيرت جميعا . ولكن أين يوجد ماضيك ان لم يكن بداخلك ؟ ان هذا الماضى ينتمى اليك وهو خاص بك ، وهو جزء منك . ويتوقف كل شئ على استعادة تلك القدرة على الاحساس بالسعادة ، وبمعناها من جديد ، ولو فى الذاكرة وحسب . وسيساعدك هذا خلال فترة عبور النفرة ، اما باقى العمل فسوف تقوم به من جديد الدورة الايقاعية وهى دورة المد والجزر اللذان يكتنفان القوى الجبوية بالاشعور كى تصبح نظرة الانسان الى الامور أكثر اشراقا .

وتختلف الصورة التى تتبدى بها مشاعر الحماس أو البهجة التى هى الجزء الدورى المكمل للانقباض، فظهر بأشكال متباينة فهى عند بعض الأفراد تتمثل فى لحظة من السعادة الغامرة ، تأتى اليها دون ان نعلم كيف تأتى ولماذا . الا انه تصبحها فى العادة احداث أو مناسبات خارجية . ولكن تلك الاحداث ليست هى المسببة لظهورها أو الباعثة على خلقها. اذ ان السبب الذى ترجع

إليه هو الدورة الإيقاعية التي تأتي بأوان نضوج البهجة والانسجام . وقد يدعو إلى تلك البهجة مجرد التطلع إلى رقعة السماء خلال السحاب ، أو تدعوا إليه ابتسامة انسان ، أو بضع نبرات من الموسيقى . وقد يروق لنا أن نعزو هذا الاحساس بالسعادة إلى مناسبة أو أخرى . إلا أننا كثير ما ندهش كيف سبب حادث تافه يحدث ذلك الوقع الشديد الغامض في نفوسنا فجأة وعلى غير انتظار .

ولضعف ما أو نقص في بنيان الانسان فان المرء يعجز عن تحمل الأحساس بالسعادة الكاملة لاكثر من لحظات عابرة . إلا أن تلك اللحظات وما يعقبها من أحداث في اللاشعور لها أهمية بالغة نظراً لما تقوم به من رفع رصيدنا من القوى والموارد النفسية . إذ أنها تقوم على ما يبدو بشحن ما يشبه البطارية في النفس فتمكننا من مواصلة العيش عبر الأسابيع الموحشة والاشهر الكثيرة .

ولولا علم المرء بوجود تلك السعادة لما كانت لدى الاغلبية الساحقة من الناس قوة على مغالبة فترات الانقباض الدورية التي تعترينا جميعاً .

وتمتة أفراد لا يعرفون البهجة في صورتها المركزة التي أسلفنا وصفها ، إذ يجري لديهم مزجها وتخفيفها باللون العادي الذي يضي الحياة اليومية ، مع إطالة مدة وجودها إلى فترات أطول ولعل التسمية الأكثر ملاءمة لهذا اللون من الاحساس هي القناعة أو الرضى .

ويتوقف الكثير من الامور على ما يفهمه المرء من معنى للفظـة « السعادة » . فهي قد توحى للفرد بشتى الخواطر عن الحبث والتجـون ؛ كما أن نفس اللفظة قد تعنى لفرد آخر ساعة

من الاستجمام يقضيها في مقعد وثير مستمعا في الاذاعة الى لون ساحر من الموسيقى . ان في استطاعتنا ان نربط لفظه « السعادة » بمعنى بعيد المنال كما ان في وسعنا ان نقرنها بشيء يأتينا به كل يوم من الايام العادية - عدة مرات .

على ان الوصف المتقدم لايعنى ان السعادة امر نسبي او انها مجرد سراب لا حقيقة ، بل ان الشعور بالسعادة يقع عند مختلف الافراد في مناسبات متباينة كل التباين .

وتتوقف سائر الامور على اتخاذنا مفهوما للسعادة يتضمن مواقف واحساسات في استطاعتنا بلوغها والحصول عليها .

وليس هنا عسير التحقيق كما يبدو في ظاهر الامر . اذ ان نظاما يشبه « الفهرس » يكمن في ذاكرة المرء الواعية وغير الواعية ، وحينما ننطق بلفظة « السعادة » تستجيب الى هذا النداء بعض الصور الذهنية من الفهرس بصفة تكاد تكون تلقائية . وعلى المرء ان يعود بذهنه الى الماضي ويعرف ان كانت تلك الصور حقيقة واقعة في حياته ، ومتى خُطرت له ، او كيف ظهرت في احلامه ونزوات خياله . وعلى المرء ان يرتبط بهذا التعريف الذي يحدده للسعادة ويبدأ على تنسيق موقفه طبقا للمعنى الذي تتضمنه له السعادة . فان استحاله عليه ذلك فليتخذ مفهوما آخر للسعادة ، هو الذي يلي الاول جودة ثم يعكف على تعديل حياته وفقا له . وقد يكون هذا الأبدال قاسيا ومررا للبعض منا ، غير انه امر ممكن الاجراء ، وكثيرا ما يكون هو عين الشيء الذي ينقص المرء ، اذ يحيله تحقيقه الى فرد ناضج بعد ان كانت له اطوار اليافع الغرير .

وليس من اهدافنا في هذا الكتاب ان نورد قائمة بمفاهيم السعادة التي قدمها المفكرون في الازمنة المختلفة ، وحسبنا ان نقول انها تتباين متدرجة من الانغماس الطائش في اللذات حتى مرتبة العزلة الصارمة والتوحد . ولم تتفق الآراء في وقت من

الاقوت على العناصر التي تتألف أو تتكون منها السعادة أو على الظروف التي ترجح ظهور ذلك الاحساس المراوغ الذي نسميه السعادة .

على انه لا-ضير في أن نشير إلى ان انصار العزلة والتعسف الخيالي يمزجون فلسفتهم بأحلام وورغبات مضادة عندما يدعون الجماهير إلى قبول افكارهم تلك التي تنطوي على أحلام رغباتهم . فهم يجمعون مثلاً بين التخلي عن مسرات الدنيا وبين هناء خارق مرتقب ، كأن تقول الراهبة انها « تزوجت » السيد المسيح ، أو يتطلع الناسك للنزوى في صومعته إلى الالهة ايزيس أو إلى كواتون أو إلى السيدة العذراء .

وحتى كاهنات الالهة (فستا) العذراوات ، رمز النقاء كان عليهن على ما يبدو واجب مقدس ان يهبن أنفسهن ذات مرة في العبد لشخص غريب . وقد يكون التطوع إلى لقاء ذلك الغريب المرتقب هو الرغبة التي لا تفتأ تستقر في اللاشعور وتدفع النساء في مختلف الحضارات والازمنة إلى المعابد .

وثمة اغراء قوى آخر يخالط حياة النسك والإديرة في وسعنا تفسيره بالتحليل النفسى : ان لدى الاطفال حافظ فطرى يدفعهم إلى الاختباء في ركن صغير بدعوى أنه مسكنهم . فيصنعون كوخاً صغيراً من منضدة يعلبونها ناصبين الستر على أرجلها ، أو يتوارون خلف الشجيرات الكثيفة مختبئين خلف اغصانها . وقد تكون حياة الناسك الراشد في منسكه امتداداً مباشراً لهذا النهج الطفلى . فكلاهما ينشد الابقاء على النعيم وتبئته نهائياً أما الأشخاص الذين ندعوهم «سويين» فنتابهم عادة مخاوف (١)

من الامساك المفارقة اذا احتجزناهم في ( زنازة ) السجن الانفرادى . وتعمل السلطات في كل قطر إلى استخلام الراهبة من

(١) مخاوف مرضية من الاماكن المظلمة *clanetrophobia*

هذه العقوبة في قوانينها لتثنى الافراد ذوى الميل الاجرامى الكامن  
عن نواياهم .

فاى اغراء اذن تملكه الصومعة للراهب؟ ليس يكفى ان نقول  
انه عقاب الذات . ويذهب بعض علماء التحليل النفسى الى ان  
الصومعة ترمز الى بطن الام . ويتساءل نيقوديموس موجهها قوله  
للسيد المسيح : « اعل الانسان يقدر ان يدخل بطن امه ثانية  
(١)

ويولد ؟ »

ونرجح تلك الفئة من العلماء ان هذا السؤال يحمل في  
طياته معنى جنسيا ، هو رغبة محظورة تم كبتها في صرامة  
ادبية بالغة وتم اعلاؤها اعلاء تاما الى الحد الذى فيه لا تجرؤ على  
الظهور في ظل آية ظروف اعتيادية . وايا كان الامر فان ثمة علماء  
ينحاجون بأنه امكتهم اقامة الدليل على وجود تلك الرغبة وعلى مبلغ  
قوتها ، بوساطة التحليل النفسى وذلك بانجياز بعض مرضاهم  
لحاجز الرقيب .

وتحمل لفضلة السعادة للكثيرين معنى واحدا ليس له بديل ،  
هو فكرة الجلوس في هدوء شامل في ركن قصى متناسين سنائر  
هموم الدنيا . وهذا المثل الاعلى وهو الذى يقول به مذهب  
« الهدوئية » هو تقيض ما يعتنقه « اللون جوان » من أمنية عليا  
تمثل في سعادة صاحبة متهورة . وملتقى بالهدوئية كمثل أعلى في  
مختلف الحضارات وعلى مر العصور . وحتى في وقتنا هذا  
نجد ان لها جاذبية بالغة اذا اخذنا ترقب مدننا الكبرى التى  
تلخر بالضجيج .

وثمة احتمال أن المسء يحتفظ ببقايا ذكرى ضئيلة للغاية  
عن الماضى البعيد ترجع الى الاشهر التسعة التى قضاها في بطن امه  
في هدوء عذب . وأنه يضم في نفسه حيننا خفيا الى ذلك المكان

(١) انجيل . يوحنا ٣ : ٤

الهائىء ، منذ اللحظة الاولى التى جاء فيها باكيا الى هذه الدنيا والى ذلك « العصر الذهبى » حيث السلام الوارف والخير الوفير . وحينئذ هذا انما هو اشتياق الى الانفراد والامان . ولا اود ان اوصى بالهذوئية كمثلى أعلى للسعادة ، اذ ان هذا المبدأ كثيرا ما اسيء استخدامه لاغراض رجعية . ومع هذا فلئن سئلت النصح اجدنى مضطرا للتسليم بانة المثال الثانى الذى يلى الاول فى الجودة . فالأخصائى النفسى المخلص يحجم بالاحرى عن التوصية باتبباع النقيض الذى يخالف هذا المبدأ الى ابعد الحدود الا وهو مذهب السعادة الوقتية او مذهب الدون جوان الذى اسلفنا ذكره ، فهو يقع عند النهاية الاخرى او الطرف الثانى من المقياس ، ويتضمن نشوة مبنية على التحلل الذى يلزمه ضعف الراى وسوء التصرف وتنقصه المبالاة بعواقب الامور التى تتضمن المتعة .

ولكن ، ايتحتم علينا التطرف ؟ ان المتطرفين بطبيعتهم فئة قليلة من الناس ، وهم يتباينون . فالبعض نجدهم من طراز الدون جوان ، وآخرون نجدهم هذوئيين بلعقيدة او الاقتناع . الا ان الاغلبية تبحث عن السعادة فى وضع ما على شتى الرتب الواقعة بين هذين المبدأين المتطرفين . فضلا عن ان البرء يقمر من مثله مثله بتقدم السن ويبدلها وفق امكانياته الداخلية والخارجية . ان احسن النعم التى يولينا اياها القدر او تكسبنا اياها التجارب هى القدرة على التنوع اى الهبة التى تمكننا من الافادة من المواقف المتباينة على افضل وجه ، وبذلك نجد دائما بعض السعادة، حتى فى خلال الشدائد .

ان السند الذى نستمد منه من علم وظائف الاعضاء ، او بعبارة اخرى من وجود الايقاع الثورى الذى اسلفنا ذكره ، يسرى مفعوله فى سائر الحالات . فان قوة الحالة المعنوية ، العالية او المنخفضة ، تطفى على المرء ، وتنفذ اقوى من اى لوم او اذاعة يحكم بها النطق سواء على الحياة فى جبلتها او على ظروف المرء الفردية بصفة خاصة

وريقينى ان « السعادة » هى الحالة الطبيعية (او السوية) للانسان ، ما فى ذلك ريب ، على الرغم مما ذهب اليه بعض المفكرين من انها مجرد الخلو من الالم . فانت سوي بادي السلامة طالما سرت فى بدنك التيارات والسوائل الطبيعية بنشاطها المهود ، وطالما دار الايقاع النفسى المنظوم فى نفسك دون عقبات ، وطالما اتفقت قابليتك للاستمتاع باطياب الحياة مع ايقاعك النفسى ومع ظروف البيئـة التى تعيش فيها ، ابتلاء من الغداء - حتى الجنس . ولعمري ، ايقصر الانسان ، بعد ان بلغ هذا الحد الرفيع من التحضر والثقافة عن ان يحقق لنفسه هدفا بلغته الحيوانات لنفسها دون مشقة ؟

وانى حقا لا اجد عبارة اختتم بها هذا الحديث خيرا من تلك الحكمة التى اهداها كاهن من الهندوس الى طفل حديث الولادة، فقال : « ايها الطفل ، انك جئت الى هذه الدنيا باكيا والكل حولك يضحكون ، فاسع جاهدا لتعيش على هذا الثحر الذى به تفادرها ذات يوم ضاحكا والكل حولك يبكون » .

## ١٢

### تقلبات الحالة النفسية بين صعود وهبوط

تعد اغلب الكائنات يومها منتها حينما يقترب المساء . فقبل مغيب الشمس بساعات قلائل ، تعتبر عمل يومها منجزا ، وتبحث عن ركن هادىء تاوى اليه . اما الانسان فى واقتنا الراهن فليست هذه حاله . يفزعنا الشعور ان لبناننا قد هبط نشاطنا الى ما يشبه الجزر ، فنهرع الى حشدا من الناس تشغلنا ثرثرته وضجيجيه . ويبعب البعض منا الشراب فيملؤون بها بطونهم وارواحهم . ولولا تخوفنا من ساعة المساء هذه لكنا نجتازها فى يسر وراحة . غير ان الكثيرين منا لا يتحملون الاحساس بالاسترخاء ، حتى لو علموا ان هذا الخمول لن يلبث الا ساعة

واحدة . وتحمل لنا عبارة « أتى أنزلق » شعورا بالفزع والهلاك الوشيك . ان المرء لا يتيح لنفسه الانزلاق لافتقاره الى الثقة في قدرته على الصوادة ، وفي قوة دورته الآلية وابقاعه الذاتى ان المرء بعد اكتسابه شيئا من التدريب والدراية في التحليل الذاتى يفلو قادرا أن يميز في سهولة وبساطة بين حالة من الانقباض الخطير وبين فترة التراخي المكلمة للتركيز ، وهي تأتي في أعقابه على الدوام . وبذا يمكنه أن يقرر بنفسه ان كان الافضل أن يتيح للطبيعة أن تأخذ مجراها . وسوف تعينه على اجتياز الفجوة برهة قصيرة الاملد من اللاتركيز الكامل - على انفراد . غير أنه يشترط الإيساوره خوف من « الالتقاء بنفسه » دون مبالاه . وتصلح لهذا الغرض ساعة الانفراد التي تعودها لاجراء التحليل ، فهي افضل عون له في هذا الشأن . وان جازت لنا صياغة هذا المنهج في عبارة متناقضة بعض الشيء ، نقول : « أن خير السبل لاجتياز انقباض عاوى هو أن يظل المرء منقبضا لفترة قصيرة » .

ان الانقباض والانبساط يحكمان - بدرجات متفاوتة - كل فرد منا ، حتى أولئك الذين يلفوا من الرصانة والانانة والسكينة ابعاد الحدود . واذن فلتحاذر من قمع تلك التغيرات المنتظمة في انفسنا . والشيء الوحيد الذى يجدر أن يسعى اليه المرء في هذا الشأن هو اكتساب الجلد والقوة النفسية والصبر في ثقة الى ان تنتهى فترة الانقباض لتحل محلها الاوقات السعيدة واللحظات المشرقة .

وتعترف سائر الاديان بتلك التغيرات الدورية التي تتحكم فيما يسلو في سائر الكائنات الحية ، بل وتقدسها ، فنجد نظائر لدورة الانقباض والبهجة في دورات الصوم وما يعقبها من اعياد ، وفي الموت يليه البعث ، وفي فترات الظلام الموحش تليها الاوقات المشرقة بالضياء ، وفترات اليسر بعد العسر . وحتى بين ايام



الاسبوع ينقلب الضيق الذى يخيم على اواخره الى بهجة تسود عطلة نهاية الاسبوع . ولقد سرت تلك الحكمة المهمة الامور لقادة العالم وحكامه فأفادوا من تلك الدورات التى تتحكم فى الافراد والجماعات وتمثل فى نفس الوقت قوى خطيرة لا تقاوم ، فاستخدموها وتحكموا فيها ونظموها ٩

ان الكثيرين من الشباب يساورهم خوف من الحياة ، وهى نفس الحياة التى يتوقون اليها ويتعشقونها . وفى الشيخوخة يحل بالشيخوخة خوف من الموت مكان خوفهم السابق من الحياة . وكلا الخوفين هو فى حقيقة الامر من أعراض مقاومتهم لاجرى الاحداث الطبيعى ، وللتوازن الدورى العميق ، وللضربة الطبيعية التى تجبى من كل كائن حى وفقا لناموس الكون .  
فمقاومة النمو نحو النضوج ، والمعارضة فى التخلّى عن الحواجز الطفلية التى تخلو من سائر التبعات وانكار التداعى والتقدم فى السن بما يتضمنه من اقلع عن الاطوار التى اتقضى اوانها ، هذه الامور الثلاثة ترتبط فيما بينها ارتباطا وثيقا . وهى فى العادة تملأ حياة الفرد مرارة وحسرة ، على حين ان الحياة تسمى مرضية شاققة لو ان المرء استسلم للناموس الطبيعى وامثل فى حياته للدورة السوية المتعاقبة .

ولنعد الآن الى ذكر « العزاء المستمد من علم وظائف الاعضاء » ، وهو يقيننا بان سائر مشكلات الحياة ، وحتى ما كان فيها مسرفا فى الالاحاح ستفقد اهميتها بعد امد قصير ، لان الحياة امامها اشياء اخرى مدرجة فى جدول اعمالها . ان هذا العزاء كثيرا ما يطيح به نفاذ الصبر فى هذا العصر الاهوج . فبدلا من ان يتقبل المرء التقلبات الدورية التى يالفها فى نفسه بين صعود وهبوط بوصفها امورا طبيعية ، نجد ان الفرع يصيبنا حينما نحس ان حيواننا قد اصابها شىء من الفتور .

(١)

ان دورة الايقاع الوظيفي تتولى العناية بأمر الفرد، فينتزعه الجوع مثلا من ركوده النفسي، وقد ينتزعه منه أى احتياج وظيفي آخر. كما أن الاعمال البدنية وما شاكلها، وحتى ما كان منها مفرط التفاهة، كغسل الاطباق مثلا، من شأنها أن تزيل الكتابة وتبدها عن طريق تزويد المرء بما يعينه على اللاتركيز.

يبد أن الاضطرابات التي تعترى الدورة النفسية هي: قل خطرا من سير حياة المرء على وتيرة واحدة. فجمود الايقاع أو سيره بانتظام دقيق نذير سوء للصحة النفسية لا يعمله في شره ظاهرة أخرى. فان طالعنا في الرسم البياني، أو الخط المنحني الذي يمثل الحالة النفسية نفس المنحنيات يوما بعد يوم متطابقة في اشكالها متشابهة في صورها تماما فانها تنذر بقرب انهيار عصبى دون ريب، أو الى مرض نفسي وشيك الوقوع.

ان انطلاق الاوزان الحيوية في حرية خالصة من العوائق هو من المستلزمات الأساسية للصحة العقلية. فالاشخاص الذين لا يضحكون ولا يبكون يبدأ قديتصقون بالوقار والمهابة، غير أنهم لا يظفرون بالقيم التي توفرها الحياة الخصبه المفعمة بالمزايا من مختلف الالوان والرتب. فالضحك والبكاء هما من الضروريات العاجلة اللازمة للتخلص من الطاقة الانفعالية الفائضة.

والفلام الصغير تحقه الملامه حينما يبكى، فينتهره ابواه بقولهما « ان البنات وحدهن يبكين ». غير أن البكاء لا ينهض دليلا على التخثت وعدم الرجولة، وهو ليس مزرىا بالكرامة. ولكنه فرصة تتاح للانفعالات لان تجتاز الغلاف الصلب الذى يمثل السكبت ويلدا يتسنى للنفس ان تنال المزيد من حرية التنفس. وكثيرا ما يكون الباعث الحقيقى للبكاء شيئا لا صلة له بالسبب المباشر الذى أدى الى البكاء في ظاهر الامر. ان للبكاء والضحك قوة متفجرة ترجع الى تراكم المواد النفسية التى تجرى ازالتها في

تلك العملية الصاخبة من عمليات التنفيس، ولذا فإنه من الأهمية بمكان أن يستجيب المرء ويستسلم لضغط المشاعر الشديدة التي تدفعه إلى الضحك أو إلى البكاء. غير أنه ينبغي ألا يزيد أحدهما عن الحد الملائم . فهما يتوازنان في كل امرئ بمقدار ونمط خاص به . وعلى الفرد أن يتعرف على هذا النمط بنفسه ، كأن تتوازن مثلا الف عاصفة من المرح مع نوبة بكاء . وليس ثمة ما يلجئ إلى قمع الرغبة في البكاء أن أحس المرء بحاجة تدفعه إلى التنفيس عن نفسه بالنشيع والبكاء . إنها لرغبة حد طبيعية

ويشير بعض الاختصاصيين النفسيين بضرورة إرجاء الأعمال ذات الخطورة والأهمية حتى تحين فترة النشاط في الدورة النفسية ولا يخوض المرء غمار المهام العسيرة خلال فترات الركود النفسى ، أو الجزر الحيوى . وليس هذا أمرا ممكنا في كل وقت بطبيعة الحال . فالاعمال لا تتحمل الأرجاء إلى أن تحين فترة نشاط حالاتنا المزاجية . بيد أنه من الصواب أن نفتنم فترات الدورة الحيوية كلما أمكن ذلك .

ولكى يخوض المرء عملا من الأعمال العسيرة فإن في وسعه، بدلا بدلا من انتظار حلول الحالة المزاجية الملائمة ، أن يفعل النقيض : أن في إمكانه أن يغير حالته المزاجية عن طريق شروعه في أداء تلك المهمة العسيرة . أن في مقدور المرء ، إلى حد ما ، أن يؤثر في دورته الحيوية باستخدام موارده النفسية المختزنة ، فيمهد السبيل بذلك ( لصعود ) جديد يطرأ في الدورة الأيقاعية الحيوية . وبعد أن تبدأ تلك الدورة الجديدة مجراها وفقا لمشيئته فإنها ستواصل المسير بطريقة لا إرادية كالعادة . ولقد تلاحظ أن لبعض الأفراد قدرة على إخضاع إبدانهم لقوة إرادتهم أكثر مما لغيرهم . إلا أن أكثر الناس تبليبا وأقلهم نشاطا سيجد لديه من القوة المدخرة في داخله ما يكفي لتمكينه من تحطيم أغلال حالاته المزاجية أن هو تمكن من العثور على اللحظة المناسبة لتغيير دورته النمطية .

غير أنه من الصواب في الحالات العادية التي لا يكتنفها الحاح الا يقاوم المرء وزنه الدوري الايقاعي ، بل ينبغي عليه ، على النقيض ان يركن الى هذا الوزن في ثقة واطمئنان . فان علمه بوجود « العزاء الفزيولوجي » سيصبح دعامة لنفسه ، اشبه بفلسفة « نعيم الوحدة » التي يركن اليها فلاسفة الهند . أن تذكر ابتهاجات الماضي ، والتفكير في ابتهاجات المستقبل ( أو بالأقل نوبات الغبطة والتفاؤل ) سوف تدعم روحه المعنوية ، حتى في اثناء أسوأ درجات الركود النفسى

فليصغ المرء من ثم الى الصوت الذى تنطق به حالته المزاجية السلورية في وضوح والحاح ، على الا يدعها تستعبده أو تستأثر به . ولكل مرحلة من الدورة مهام تختص بها ، أو كما يقول المثل الصينى : « هناك وقت لصيد السمك ووقت آخر لتجفيف الشباك » .

وتحسن الإنشى صنعا بمراعاة دورتها ، فترسم خططها مقدما لحياتها ، وتضع برامج للعطلات، والرياضة ولاوجه النشاط الأخرى . الا انها ليست أسيرة البدن .

وللرجال بالمثل حالاتهم المزاجية التى ينبغي ان يرقبوها ، ليتبينوا فترات ركود العزيمة فيهم وفترات نشاطهم وأقتدارهم أو بعبارة أخرى فترات الانطواء أو الاتجاه الى الداخل ، وفترات الانبساط أو اتجاه الحواس والنشاط الى خارج أشخاصهم . وقد يعينهم التأشير على (الاجندة) بأيام الركود والايام ذات الروح المعنوية العالية . ثم يرسم المرء على ضوء تلك التأشيرات رسما يبيناً لوزنه اللورى . وسيتضح له من هذا أن مراقبة الذات لازمة وانها ايضا أمر سهل الاجراء كما ان تدريبه في التحليل الذاتى سيعاونه على تمييز دورات وزنه الحيوية .

وليحاول المرء أن يكشف التناسق الكامن وراء بعض الظواهر النفسية كتوبات الاكتئاب التى ليس لها باعث في

ظاهر الأمر ، لو أية ثورة مفاجئة من ثورات الفضب ، أو رغبة حمقاء في بعثرة المال . وسيرى في الغالب أن تلك الانحرافات التي يظن أن لا تفسير لها تحدث في موعد التقاء خطوط دورتين أو أكثر ، فتنضم قوى الدورات بعضها الى بعض ، وبذلك يخرج الفرد عن اتزانه . ان المد يرتفع ارتفاعا زائدا لو أن سطح البحر وقع تحت التأثير المشترك لقوة جاذبية الشمس والقمر معا في وقت واحد ، عندما يجتذ بانهم نفس الاتجاه . وبالمثل فان الحالة النفسية تنساب من مركز ثقلها وتفقد اتزانها حينما يطفى عليها حافظان فطريين أو أكثر في وقت واحد . وعن طريق مراقبة اللات في تان وصبر يتسنى للمرء التنبؤ بمقدم زويدة عاتية ، فيغدو في وسعه أن يحتاط لها باتخاذ الخطوات المضادة مقلما . وعليه ان يفظن الى القوة التي تغشى حوافره الدورية ، كاشتهانه على سبيل المثال لغذاء غير مطهو او تنوقه على النقيض الى طعام فاتق الطهو ، وكاشتهافه الى المودة والصحبة المؤنسة أو الى الجنس البحت ، وليرقب قابليته الثقافية نحو الموسيقى والمسرح وقراءة الكتب . فكل تلك الضروب من الشوق والحنين تخضع للتغيرات الدورية . فيبدو أحدها خلال أشهر وإيام أشبه باشتهاء تستعصى مقاومته ، ثم لا يلبث أن يتناوله النسيان . ويتفق حلول تلك الاطوار مع فترات من الزمن تنقضى في توسع الشخصية وانماؤها أو فترات أخرى غيرها تنقضى في تجميد الشخصية وثبيت ما احرزته واكتسبته .

ان سائر الكائنات الحية يتملكها دافع فطري موروث لا يفتأ يدفعها نحو النمو والتوسع . فالشجرة لا يصيبها الضمور او الانكماش في أى وقت ، بل تظل ترسل أفرع جديدة في كل عام ولا تفتأ تنمو وتوسع وتمتد الى ان يحين لوان موتها فتسقط في جملتها كوحدة كاملة وتنتهي الى التفتت . وتسرى نفس القاعدة على عقل الانسان . فطالما نظلت ظروفه موافقة تعاقب عليه

فترات من التوسع مع فترات من التثبيت والتوطيد . وباستثناء الشيخوخة المتقدمة يكون ضمور العقل أمرا مخالفا لسنة الطبيعة . ولينتبه المرء في يقظة الى مبلغ تأثيره بالامور . فاذا ما اتخذت صفائر الامور وتوافها مظهر الاحداث الجسيمة في نظره، ولاح له منها تهز الدنيا هزا ، فليشارك امره وهو بعد في طور مبكر من تلك العملية الانكماشية، ويدفع بسائر موارده وشتى امكانياته النفسية في النضال ضد التضال وضيق الافق الذي يتهدد اهتماماته .

وثمة فارق كبير بين عملية انكماشية من هذا القبيل وبين فترات الانقباض الاعتيادية . ان الاولى أشد خطرا الى حد بعيد . فان خطأ المرء في تمييز حالة اكتئاب عادية ، ظنا منه انها عملية ضمور وانحلال فانه سوف يراها ختمة المطاف لنموه وتقدمه . وعندئذ نراه يذكر امال صباه واماني شبابه ناظرا اليها وكأنها امور مضت وانقضت وانتهى امرها ، فاضحت لا تستحق منه غير انتباه عابرة وهو بمسلكه هذا انما يقتل بيديه آمالا تستحق غالبيتها مصيرا افضل .

وقد يفتن المرء الى ان خطرا من هذا القبيل يلوح امامه لو انه الفى نفسه يفكر في انشغالاته خلال نزهة يقوم بها في يوم مشرق ، وقد تضخمت اهمية تلك الانشغالات امام ناظره . فيرى نفسه على سبيل المثال مكبا على قائمة حسابية عوضا عن التطلع الى الكون الرابع من حوله وتأمل اسرلر الحياة ودوعتها التي لاتنضب . فان وصلت به الحال الى هذا الحد فليوقن ان الوقت قد اذن لان ينقل نفسه من هذا الموقف بقوة ساعديه . فان الثور الذي يتناول اهتمامات الفرد العليا لاسواق الف مرة من حاله اكتب مؤلم غصق .

فظالما أن الانسان على قيد الحياة فان بدنه وروحه سوف يتعاونان سويا، وسيأتیان بمعجزة التغلب على الاصابات التي تلم به،

وابطال اثرها ، وهى اصابات كانت خليفة بأن تلحق المطب بآية آلة او جهاز لو انها اصابته . فالجراح التى تصيب الجسم تبرأ وتندمل من تلقاء ذاتها ، اما الجراح النفسية فتكتسى بطبقات واقية من الكبت والكف ، على أن تجرى ازالة تلك الطبقات الواقية فيما بعد بالتدريج ، بعد ان تلتئم الجروح النفسية ، على النحو الذى تنزع به اربطة الجروح عنها . فان اصاب قلبه بخطب فادح فقد يمتنى لو ان يد الموت اختطفته . الا أن بدنه لن يستجيب الى تلك الامنية . فستواصل دماغه دورتها تلقائيا وستؤدى رثاه وغداه الداخلية اعمالها ، وتقوم الاعصاب والمخ باصلاح الاضرار بطريقة آلية . وسوف تكفل دورة الإيقاع النفسى استرداده للامن والطمأنينه الى حد بعيد . فاذا ما اسهم هو من جانبه بتكملة هذا « العزاء الفزيولوجى » برغبة صلاحته منه فى أن يحيى حياته من جديد ، فلا بدله من أن ينتصر .

## ١٣

### موجات الاوزان الحيوية

لعله من الملائم كى يفيد القارىء من هذا الباب أن نمهد له بتدريج فى الإيحاء الذاتى بعيد المدى ، الذى يفضى الى درجة مخففة من التنويم الذاتى :

يستلقى المرء اثناء سلعة التحليل ، وليكن هذا فى آخر اليوم عندما تقترب الشمس من المغيب . وليضئ الى جوار الارىكة مصباحه الصغير الكهربائى الذى تهاد التدريج عليه فأصبح له بمثابة اداة شرطية مولدة للافكار . وليعدل من وضع المصباح او يطويه فى غلاف ، بحيث يعكس بقعة من النور على سقف الغرفة وليثبت نظاره على تلك البقعة من الضوء المتعكسة على السقف دون ان تطرف عيناه . وسوف تبدو تلك البقعة ازهى ضوءا

بالتدرج مع زحف الظلام. وحينما يكون المرء لا يزال مدركا أن غرقته ما زالت هناك في حين أن عينيه الثابتتان في غير حراك قد أصبحتا في الوقت نفسه لا تريان الغرفة المألوفة من حوله ، عندئذ يكون قد وصل الى درجة مخففة من التثويم الذاتي .

وليتخيل نفسه من ثم في قارب صغير ، طافيا على صفحة البحر ، ولن القارب يواصل سيره في تلك اللحظة متجها الى سفلى على ظهر موجة عظمى . ولا بد له عندئذ من الوصول الى قاع الموجة . ثم تبدأ سفينته اذ ذاك في الصعود من تلقاء ذاتها ، اذ أن الموجة سترتفع بها الى اعلى من جديد . وعلى الشخص ان يكرر هذا التدريب بضغ مرآت . وسيعتريه ان عاجلا أو آجلا احساس قوى بالنشوة والابتهاج عندما يقترب من لوزة الموجة . وهو سروره بعيد الى ذهنه الغبطة البريئة الساذجة التي كان يحس بها في طفولته على الارجوحه . وفي تلك اللحظة بالذات ، عليه ان ينتزع نفسه من ذلك المشهد .

وبعد أن يتقن المرء هذا التدريب ، فليبدأ في ربط حالاته المزاجية المكتسبة بصورة الموج ولسوف يحمله الموج الى اسفل واسفل ، ثم يصعد به بعدئذ بصورة حتمية لا مفر منها الى اعلى من جديد .

وينبغي في تلك المرحلة ان تكون حالة المدء النفسية قد تم

(١)

اشراطها على الافاقة الدائمة الى حد بعيد ، فيغدو في وسعه ان يتحمل جرعة قوية من الإبهاء الذاتي دون أن ينزلق في سبات لاحيلة له فيه . فلا يفزعه. مشهد المحيط الزاخر بالموج، وذلك بفضل ما تعلمه من تحكم في تصوراتيه . وليست في الامر خطورة على أية حال . فلتن بلغ ايحاؤه الذاتي حدا من القوة لا قدرة له على

(١) الاشرط أو الاشتراط أو الارتباط الشرطي conditioning

وقد سبق شرحه .



مقاومته ، وأضحى عاجزا عن انتهاء تصوره نفسه وهو يعلو ويهبط على ظهر الموج في قاربه الصغير ، فن يصيبه الأذى . ان فى وسعه عندئذ ان يتيح لنفسه الاستسلام لتوم عميق ، تسترخى وصاله به ، ويبعث على النسيان

وثمة وسيلة أخرى ربما كانت أكثر ملاءمة ، فى استطاعته ان ينتزع نفسه بها من تلك الرؤيا ، هى استخدامه صورة ذهنية مغايرة يجرى اشراط نفسه بوساطتها على الافاقة . كان يتخيل سفينة مقبلة لانتقائه ، قراها تدنو منه شيئا فشيئا ، ويرى بحارتها يلقون اليه يسلم من الحبال . وفى اللحظة التى يرتفع فيها القلب الى ذروة موجة كبرى تتلطف يده السلم الملقى اليه ، واذا بهم يجذبونه الى أعلى - ثم يطرف بعينيه ، فيجد نفسه على مضجعه المألوف . وينبغى ان يجرى التدريب مرارا عديدة بالمثل أيضا على هذا التدريب الذى يمثل انقضاء عقليا ، الى ان يتمكن المرء من ان يلقى بنفسه بالتمام وينزلق وهو واثق فى الوقت نفسه بانه سوف ينتزع نفسه ويفيق فى اللحظة المناسبة ، وهى لحظة ابتهاجه بالايقاع الصاعد .

يجنبى المرء نفعا بالغا لو انه تصور فترات انقباضه : وهى التى لامفر منها ، على انها اجزاء لازمة تتضمنها دورات المد والجزر المتعاقبة فى شخصيته . فالمد الذى يعلو والجزر الذى يهبط يمثل كل منهما جانبا وحسب من دورة كاملة . وينطبق ذات الشيء على سائر التغيرات التى تغشى حالاته المزاجية ، سواء كانت شهرية او يومية ، أو تغيرات كل ساعة .

من الواجب الا يسعى المرء الى الغاء تلك التغيرات الدورية او تسويتها واقلالها من الوجود : فان الشيء الوحيد الذى ينبغى ان يسعى اليه هو ايجاد ايقاع متزن .

ان المحلل الذاتى يفيد من هذا التدريب فائدة لا يستهان بها اذ كلما احس بنفسه يهوى خائرا ويتدهورا منزلقا سيكون فى مقدوره

أن يتصور نفسه وهو يرتفع من جديد ، فيزوده ذلك التصور  
بالباس والشجاعة من جديد .

والدورة التي تفوق سائر الدورات أهمية في معيشة الفرد،  
رجلا كان أو امرأة ، هي على الأرجح دورة المد والجزر التي  
تكتنف الحافز الجنسي وما يفشاه من رغبة أو اكتفاء ، وتهافت  
أو ارتداد ، وإمل يدفعه أو فشل يقعبه حسبما تقضى حالته .  
فالاحساس الجنسي يفوق معظم الاحساسات الأخرى في شدتها  
وفي المد الذي يرتفع اليه الخط المنحني الذي يمثل إيقاعها الدوري  
وهو الى جانب هذا يسيطر سيطرة فعالة على الوظائف الأخرى  
ابتداء من وظائف الغدد ذات الإفراز الداخلي حتى اسمى  
ضروب الإبداع الفنى الخلاق .

وكثيرا ما يبعث اضطراب الإيقاع الجنسي على اختلال  
إيقاعات الوظائف الأخرى . فقد يفضى الأجبسات في الحب الى  
خفقان القلب أحيانا ، أو الى تصيب العرق ، أو الى ضرب من  
ضروب العصاب . إذ ان الأوزان الأخرى تتغير بالتبعية ، ومنها  
على سبيل المثال أوزان القلب أو الجلد أو التنفس . ولنا أن نتوقع  
ان الوضع سيستقر على صورة وزن عصابى جديد يحق للمرء أن  
ينظر اليه بوصفه « استسلاما فلسفيا » . غير أن الحل الأقرب  
الى سنة الطبيعة خفيق بأن يكون في إعادة الكرة والمحاولة من جديد  
فان تحقيق بعض الحوافز الجنسية المختبئة قد يكون من  
وجهة النظر السيكولوجية اجدر وأهم شأنًا من مراعاة حظر  
اجتماعى متعنت . إذ أن طاقة الدوافع الجنسية المعاقبة قد تلعب  
وهي محتبسة أدوارا شاذة وقاسية في حياة الفرد وذلك لان  
(١)

عملية الإعلاء أو التسامى لا تقوم بتحويل تلك الطاقة الى أوجه  
نشاط مشبعة الا في حالات قليلة العدد نسبيا .

(١) الإعلاء أو التصعيد أو التسامى . sublimation

وفي حالة الفشل الجنسي هذه نرى أن تلك الصورة الدهنية التي تصور الموج الذي لا يقاوم سوف تعين المرء على أن يستعيد حماسه ويقبل على الحياة من جديد ، ولو بالأقل في مغامرة اعلاء ثقافية .

ويميل البعض الى صم اوزان مختلف الدورات التبائية بعضها الى بعض . فيعمد الشخص المترف المولع برغد الحياة في موءد لقاء له الى اشباع قابليته للطعام بوجبة مختارة من الغذاء واشباع حافزه العاطفي بجانب من الحان الموسيقى الشجية . فان تلك الاوزان الثلاثة (وهي منتقاه اتفاقا من بين مجموعات كثيرة ممكنة ) تعمل على تقوية بعضها بعضا تماما مثلما يجتذب القمر الجديد صفحة الماء متصافرا مع الشمس وهما يؤثران عليها من اتجاه واحد فيتسببان في احداث فيض وافر من المد العالي على شاطئ المحيط .

ان مزيجا كهذا قد يكون وقد لا يكون منهاجا يوصى به المرء ليظفر بالقسط الاوفر من المتعة في الحياة . الا انه احصى به ان يلجأ الى النقيض فيساعد بين الاشياء السيئة . فان لقي امامه عددا من الواجبات البغيضة فمن الصواب الا يرجئ العمل حتى تتأزم الامور . فان للحظات السيئة اسلوبا تتجمع به وتتراكم فتتألف منها سنوات سيئة . وليكن حاضر البديهة فيعمل على مناضلة انزعاجاته أولا فأول ، وبدا يجب نفسه شر الهزيمة .

ان اجتماع المكاره في وقت واحد بخليق بأن يورث المرء اكتئابا يزيد عما يعده من قوة في كل منها على حدة . فهي تبعث وهي مجتمعة احساسا بالكثرة الوشبكة الوقوع . التي لا يستطيع المرء منها فكأكا وهو احساس لا يعرض له في مواجهة كل منها على حدة . فان اجتمع مثلا الانهاك العضلي مع الجوع ، ثم تصادف ان راقبهما نقص في النوم ، فسوف تصبح للمزيج قوة تفجيرية هائلة . اذ تنضم ارتفاعات المنحنيات (الخطوط البيانية) الخاصة بكل

فيثقل حملها على قوة الإرادة الى ابعاد الحدود . فوظيفة المعدة تعتمد سلامتها على تتابع الاحداث في برنامج معين . كما أن الجهاز العضلى يحتاج بالنزل لى يحتفظ بكفايته الى تناوب متصل بين الاجهاد والتراخى . وتتضمن حالات اليقظة والنوم تناوبا متواصلا يدور في النظام الكيمىالى للبدن . فان اتفق أن اجتمعت ثلاث انخفاضات دورية فان الموقف الناجم عنها حرى عندئذ بأن يصيب سائر الوظائف البدنية والعقلية بالاختلال والفوضى .

فليامد المرء اذن بين انخفاضاته ، وربما يفيله ايضا لو بأعد بالنزل بين ارتفاعاته . وسيظفر من اشباع حافظ واحد بمفرده بكافة المتعة التى يسهه استيعابها .

ان التغير الدورى الايقصى اهم شأننا لسلامة موارد القوى النفسية من سعى المرء وراء الحصول على حالة من المتعة المستمرة : وهى حالة يتعذر على البشر باوغها على أية حال .

وكيف يتيسر لنا الحكم على حالة النفس . انه ليس فى امكاننا ان نحكم من مجرد النظر الى بطارية كهربائية على شحنتها فنتبين ما اذا كانت فارغة او مشحونة او انها تحمل شحنة متوسطة ، لان الامر يحتاج بطبيعة الحال الى اجهزة نسلط عليها هذه البطارية ، ثم نبني حكمنامن واقع التأثير الذى تحدده البطارية فى تلك الاجهزة .

وينطبق ذات الامر على النفس . فليس من الصواب فى شىء أن يستدل المرء على حالة العقل اياطن من مجرد شعوره انه فى حالة طيبة ، فيستنتج من ذلك أن عقله الباطن هو ايضا على احسن حال ، بل يقتضى الامر ان نرقب التأثيرات التى يسببها اللاشعور كى نصلد حكما على الشحنة التى يحملها . فاذا الفينا الفرد يتلعثم ويشائى فى عصبية ، أو وجدنا انه يحجم عن السير فى زقاق ضيق ليس فيه اذى ، أو ابصرنا انه يردد افعالا

« فائدة منها ، أشبه بالمراسيم ، ويشعر في الوقت ذاته انه مجبر على ادائها ، على الرغم من انه لا يستطيعها ، فعندئذ يكون عقله الباطن في حالة سيئة ، حتى وان كان شعوره الواحي ينبئ انه « في حالة طيبة » . فان الطاقة اللاشعورية التي يحتاج اليها ينبغي أن يستخدمها هذا الشخص في حل مشكلات معيشته قد تحولت عن هدفها الطبيعي واستنفدت في مناشط الكبت . وكذلك لو احس امرؤ على العكس مما اسلفنا بفتور أو انقباض لكون ان يرى لهما سببا ظاهرا فليس له ان يزعم ان لاشعوره قد أصابه اضطراب . فقد يكون احساسه بالفتور أمرا طبيعيا ينبغي ان يساوره في أيام بعينها . وقد يكون الانقباض بالذات هو الشيء الذي يحتاج اليه بدنه وتطلبه نفسه لفترة من الزمن ليهضم أمرا وقع له في الاونة الاخيرة . فلا خوف من هذا الاكئاب الذي سوف ينتهي بعد ان ينجز مهمته في غمار التأثير المتبادل الذي تهديه الدورات النفسية .

فلا يفزعن المرء من ثم من فترات الصعود والهبوط التي تتابها ، لانها جوانب دوراته النفسية ومراحلها التي لا بد منها بل عليه ان يوليها ثقته ، فيركن الى ايقاع المد والجزر الذي يتحكم في مناشطه العقلية والغددية ، ولا يقاوم تلك التغيرات طالما بدت طبيعية .

توليت ذات مرة حالة امرأة كائت لا تفتأ كل صباح تعتمد الى التلمر والشكوى . فكان يتولاها السخبط عندها تصحو من نومها وتشاهد اليوم الجديد ، فتهمس « هو ذا يوم آخر ، لا سخقا له ، نمر السنوات ويتقدم بي العمر ، وسرعان ما يقبل يوم مولدي متعبلا ! » انها تنسى انها تظفر بالحياة في مقابل هذا الوقت الذي يمضي . وسألتها : ترى اكانت تتخلى عن تلك الحياة التي عاشتها ومازالت تحياها لو أن ذلك الوقت الجرد الخاوي اعيد اليها ؟ كلا وبكل تأكيد . وسرعان ما اقتنعت بهذا المنطق حينما لقيت اليها بذلك السؤال ، وصادت الطمانينة الى نفسها وزال عنها الضجر

ان لكل حافز من الحوافز وزنه أمثل خاصا به ومواقبت مثلثي ثلاثمه . فان زاد عدد وجبات الطعام التي تناولها عن حدها المألوف ضاعت المتعة التي ننالها من وظيفة التغذية . ولو اجهد المرء حافزه الجنسي فوق طاقته، سواء بكبحه وأدخاره أو بفرط الاستنجابة اليه فلن تتوفر له حياة عاطفية مرضية . وتأتي حوافزنا ودوافعنا وتوقاناتنا على شكل موجات . وحتى اهتماماتنا الاكثر سموا وروحانية تأتي على هذه الصورة . يشعر الشخص المتدين في صبيحة الجمعة أو الاخذ بحنين روى . وبعد أن يشبع هذا الحنين بالصلاة والتهجد والترنيل والعبادة ، يغيب ذلك الشعور في اغفاء الى حين . وفي اليوم التالي يتحمس البعض منا لاستئناف عمله ، غير أن البعض الآخر ينقصه هذا الحماس ، وفي بلادنا تتضائل الرغبات عادة في بلد أي مجهود مهني في مساء الخميس ، حتى الاصيلية منها . وتلك هي دورة الاسبوع ، اذ يبدو أن للاسبوع جاذبية خاصة تخفق بها الانسانية جمعاء ، كل سبعة أيام .

وقديشعر المرء أحيانا بحب المخاطرة ، ويدافع يدفعه الى المغامرة وعدم اللبالة بالمخاطر ، وفي أوقات غيرها يستشعر الحاجة الى الانسحاب والهدوء لفترة يتأمل خلالها تجاربه وخبراته ويهضمها . وتلك الدورات فترات محددة تحديدا فائقا ، وفي استطاعة المرء التعرف على مداها بالتقريب عن طريق تدوين يوميات . وعلى المرء الأيناصل أيقاعاته الحسوية التي يخفق بها كيانه . بل أن يتيح لها الانطلاق والتدفق لتتفقد ضغطها وتازمها وفقا لنواميسها الخاصة بها .

وفي الانثى تتوافق الدورة الجنسية في جملتها بالتقريب مع دورتها الشهرية أو الفقدية بطبيعة الحال . ويلل العلماء جهودا متفرقة لاكتشاف دورة (غددية) مماثلة عند الرجال . وقد ذهب البعض الى احتساب مدة هذه الدورة بثلاثة وعشرين يوما . الا

إن الذكر يبدو أقل تقيداً من الانثى بالدورة القلبية . وهو شديد التقيد ، من جهة أخرى بدورته الهضمية ، فتسوء حالته ويبدو مضطرباً لو طلب إليه مثلاً أن يؤدي عملاً مرهقاً قبل تناول افطوره . وتعتبره أيضاً تلك الحالة النفسية التي يرثي لها أن اعترضه معترض خلال فترة الراحة التي يهضم فيها غذاءه ، ويمول خلالها إلى الانشغال بمشاغل جد سطحية كقراءة صفحة الوفيات والاعلانات في صحيفته . ونجد المرة أكثر مرونة في معظم أعمالها الدورية وأوجه النشاط الإقاعي لديها ، باستثناء تلك الدورة التي تتقيد فيها بعجلة الوظائف المبيضية .

ويجدر بالانثى أن تولى عن رضى واختيار ، دورة المد والجزر الشهرية التي تحكم وظائفها البدنية حقها . فتن شاب تلك الفترة انقباض وكآبة كان عليها ألا تحاول الإفاقة منه . بل يجزرها أن تبقى منقبضة بضعة أيام ، إذ لا ينالها من ذلك أذى الموضرة . ولتحاول خلالها أن يدعها الفرح وشأتها ، وأن تعفى نفسها ، جهداً الطاقة ، من الواجبات المرهقة ، مدلة نفسها ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً . فهو انقباض ماله إلى الانتهاء على أية حال . وليس نمة ما يدعو للمكابرة والأسرار على المضي في نشاط مفرد إلا هاق . فان « سبحت مع التيار » خلال تلك الفترة فانها تدخر قواها لتناضل نضالاً مجيداً عندما تأتي الاضطرابات الحقيقية .

وثلاثم الفترة الشهرية عند الكثرات جلسات التحليل الذاتي ملائمة خاصة . ففي تلك الأيام تميل الانثى للتأمل الباطنى ( أو (١)

الاستبطان ) ، مما يجدر الاستفادة منه في قصد مفيد . إلا أنه يجبر بها فحص قيمة النتائج التي تستخلصها في تلك الفترة بالانتظار والتزيت إلى أن يتيسر لها اكتشاف ( صعود ) في دورة حيوية جديدة أو تقوية صعود ناشئ أو النجاح في بعث مثل هذا الصعود إلى حيز الوجود .

(١) التأمل الباطنى أو الاستبطان introspection وقد سبق شرحه .

ولطالما ألفى سكان المدن أن المنورة التي تخفق بها حياتهم بين ابتهاج وانقباض قلنا نابتها بالفتور وأن الخط المنحنى الذي يمثلها قد أصيب ( بتفريط ) وتقلص الارتفاع . فتبدل لهم الحياة وكأنها لم يعد بها ثمة تبدل أو تغير في مجراها ، وأن الاحداث لم تعد تستثير أعصابهم المتبلدة وتنعشها . وقد يصل هذا الفقيدان للحساسية تجاه الاحداث اليومية، وذلك الانقص في الحماس للوظائف الثقافية والحيوية الى درجة تنحط فيها قيمة الحياة ، وتضيع فتنتها ويذهب روائها ، إذ يفقد المرء كل تقدير للدورات الطبيعية العديدة التي تكتنف كيانه ، على اختلاف أنواعها ، ما بين تلك التي لا تفتأ تتباعد عن بعضها البعض، وتلك التي تتنافس وتلك التي تنضم وتتجمع بعضها فوق بعض ، أو التي تتنافس وتتبارى على الظهور . وتكون النتيجة أن يحل بالمرء الضيق والملل .

يهرع البعض منا وراء أشغالهم طيلة اليوم . غير أنهم بعد أن يتم لهم انجازها يفتخرون الى الدراية بأسلوب يفيلون به من وقت الفراغ ، فيذهبون الى حفل أو اجتماع حيث يتظاهرون بالمرح بينما يملؤهم الضجر في قرارة نفوسهم . كما أنهم في الوقت نفسه لا يذهبون الى دورهم ليقرأوا كتابا قيما . ان شيئا في الوجود ليس في مقنوره ان يملك التباهم .  
والملل اضطراب نفسى من الرتبة الاولى .

فالكائن الحي لا يملك من الوقت فائضا يزيد عن حاجته الا عندهما يكون سجين الاسر . أما الشخص المطلق السراح فانه يتزود بالانارة الكافية من انتقاله بين اهتماماته الحيوية المتباينة الملحة - من طعام الى نضال الى حب . ونجد ان الحيوان الاسير يستنفد في قصه القدر الوفير من طاقته الباطنة في انتظار موعد الطعام . وثمة فارق كبير بين « الانتظار » و « الفراغ » . فالحيوان الطليق الذي يلهو أو يجتر طعامه لديه



فراغ ، على حين أن الشقى الأسير الذى يقضم أظافره فى سجنه لديه وقت ، ولاشئ غير الوقت .

ونرى ان ظاهرة الملل سمة مشتركة بين المدنية الأفرطة وبين الأسر فى السجن . وأمرها متناقض بالنسبة إلنا : فنحن نحس أن الحياة جد قصيرة ولا ريب ، على حين أن الكثيرين منا اذا بعفوا من واجباتهم يجدون بين أيديهم فيضاً زائداً من الوقت يضيقون به ذرعاً .

فسواء كانت الموانع التى تقتل التغير الإيقاعى قضباناً من حديد او موانع كبت داخلية ، فانها تأتى على التبطل اللورى فى المرء بين توقان واشباع . وتكون النتيجة دائماً واحدة ، وهى فقدان الاهتمام باللاحظة الراهنة .

ولقد غمرت تلك الحالة المزاجية دنيا الامبراطورية الرومانية القديمة فى عهد انحلالها وتدهورها ، وتغلقت فى مسالك الحياة فيها جميعاً . ولعل التضجر من الحياة هو الذى أفضى الى انهيار تلك المدنية الشامخة بنفس القدر الذى أفضت إليه الغزوات التى قامت بها قبائل الاجلاف ، فانتهت كيانها وقضت عليها .

وبطبيعة الحال يتضاءل السأم بين المثقلين بالاعمال كالاداريين ورجال الاعمال الذين يشغلون المناصب ذات المسئولية كما يتضاءل أيضاً بين ربيت المنازل القائمة على رعاية بضعة أطفال . فهؤلاء وأولئك يعدهم انشغالهم المتواصل بالاعمال عن الملل والسامة . والشخص الذى لا عهد له بالملل يغدو فى غير حاجة الى ما سنبيده فى الفقرات التالية من توصيات . غير أننا كثيراً ما تلقى أفراداً من النابهين ممن انقلبتهم الاعمال وقد اضحى الملل رفيقاً لهم يلزمهم ملازمة الظل فى ساعات الفراغ . ومثل هؤلاء يفيدون مما سنورد ذكره فيما يلى من توصيات وتحاليل .

أوضحنا فيما تقدم أن الملل ليس اكتئاباً . ففي الحالة المزاجية المسماة بالاكتئاب أو الانقباض يشعر المرء بالاسى والقلق ، ويأته أشبه بالشخص المطارد ، على حين أنه في الحالة المزاجية المسماة بالملل لا يكون حزينا ولا جدلامسرورا ، بل أنه قد يشعر بشوق نابع من اللاشعور ، يهفو به الى قدر من الحزن الحاد العميق ، وذلك لانه يرحب بأى ضرب من ضروب الانفعال .

ومن الواضح أنه ليس في مقدور المرء أن يطبق على الملل أسلوب الإيحاء الذاتى في صورة الموجات الصاعدة والهابطة ، إذ ان الموجات النفسية في تلك الحالة تسمى مفرطحة ، ليس بها ثمة نزول أو صعود مما يسعنا تحويله الى وزن مثير عن طريق اضعاف لون شيق عليه . ومن ثم ينبغى أن يستخدم المرء في مكافحة الملل الذى يلازمه أسلوبا مغايرا من أنساب التحليل الذاتى ويترك اتجاهها جديدا .

ونوصى باتباع الاجراء الآتى: يستلقى المرء راقدا على مضجع التحليل ، ويطلق العنان للمال ساعة من الزمن يتيح فيها لنفسه أن تعرب عما يساورها من سام وضجر . كأن يقول : « كم هى مملة تلك الحياة ، وخاصة على هذا المضجع . سحقا له ، كم انا سئم . اننى سئم حتى الموت . . ! »

وسرعان ما يحس المرء بدافع يدافع به الى القيام قفزا ، وفعل أى شئ للافلات من هذا الملل المطبق ، التتقن الصنع . وعليه عندئذ أن يقاوم هذا الدافع ، ويجرع كأس الملل حتى الثمالة . ومهما كره هذا الاجراء بعقله الواعى ، فان عقله الباطن ينبغى أن ينال في هذه الدفعة كفايته من الملل ، اذ أنه قد يكون في حاجة اليه لاسباب هامة تتعلق بموارده النفسية او ما يمكن أن نسميه باقتصاده النفسى .

وليكرر تلك الجلسة من الملل الشديد الذى قدمنا وصفه ، ثلاثة ايام متتالية . وليتفحص هنا السام من كل نواحية ، وهو

:١٥٣

مكب عليه . وليقم حاجزا من التحليل الذاتي يحول دون انبعاث اية اهتمامات ، حتى لا يسلم ويلقى سلاحه وهو في منتصف الطريق .

وعندما ينهض من رقدته بعد ان يقضى ساعة كاملة على تلك الحال سيجد انه ما من شيء الا ويبدو شائقا وجذابا وحيويا بالنسبة اليه . ذلك لانه اختزن في اللاشعور من النشاط ما يكفي ليبدأ به الحياة من جديد .

وعليه خلال بضعة الجلسات التالية ان يبذل الجهد التناء رقدته على مضجع التحليل لامادة ذلك الاحساس الممض بالملل الى نفسه ، ولو انه لا يخالجه شيء منه اطلاقا ، الى ان تبدو عليه اعراض السأم الحسية ، كالتشاؤب وهلم الجسوم في عصبية ، بل عليه ايضا ان يتشأب ليعت الملل في نفسه وعندما يغدو في مقدوره ان ينتج الملل وفق لرادته فانه يكون ايضا قد اكتسب القهورة على اقصائه وازالته .

وعلى المرء ان يكثُر من ممارسته تلك التجربة مرارا عديدة . اذ يتعين ان يشتبك في نضال مع الاحساس الفعلي المحدد الذي يتضمنه « الملل » وهو الذي سبق ان تعرف عليه من كل وجوهه . ولا يكفي ان يناضل فكرة عامة او مبدأ نظريا مشوشا عن الملل ، كان يكافح مثلا «النقص في اهتمامه بالحياة وشغفه بها » وغير ذلك من الفكرات التي ليست لها صورة واضحة محدودة ولن يعاوده فتوره السابق بعد مرور تلك الخبرة ، اذ انه لن يعطد مثلا الى البدء في غير اهتمام في عمل عارض ينتقيه اتفاقا بامل ان يعود عليه بالسلاوى . بل سيعمد اولا الى طرد احساسات الملل واقتنائها عن طريقه ، ثم يتناول نشاطا جليدا ذا جدوى ، كان يشرع في هواية قيمة او عمل من اعمال الخير ، او نشاط اجتماعي يتعامل مع الغير فيه .

واذا ما احس بالملل يعاوده من جديد فليدعه يجرى مجراه وليكن سئما مدة ساعة لا يصرف فيها فكرة عن الملل ، اذ عليه ان

يبحث في طويته انخفاضاً نفسياً واضح المعالم . وسوف يقهر الملل في سهولة ويسر بعد ان يصل بهذا النزول الى أخفض درجاته .  
والسأم أو الملل ليس من الاشياء الناقضة التي يستخف بهاء

(١)

بل هو مشكلة جدية للغاية لها أثر كفى شديد . والملل وثيق الصلة بجنون الاكتئاب . فان تدهور وغلظ اكتئاباً حقيقياً قائمه قد يورد المرء موارد الهلاك

وثمة حيوانات عليا تعاني مللاً اكتئابياً خطيراً بعد اسرها وجسها سجيناً في الاقفاص . فيواجه المسئولون عن حدائق الحيوان تلك المشكلة السيكولوجية البارزة عندما يضطروهم الامر مثلاً الى العناية بحيوان الاوران أو تان . وكانت القردة الاسيرة من هذا النوع تعالج حتى عام ١٩٠٠ بتقديم الخمر لها عندما تصاب باكتئاب بالغ . فكانت تزود بالشمباتيا وبأنواع التبنيذ فتغلبو مبعث تسلية المتفرجين . ولما لم يسفر هذا العلاج عن شفائها اضطر علماء الحيوان ان يركزوا جهودهم طيلة سنوات في بحث الامراض المعدية التي تصيب تلك الحيوانات ، ظنا منهم ان حالة الانقباض التي تعتريها ستنجب متى صحت ابدانها . بيد ان تلك المفكرة لم تفلح أيضاً في القضاء على تلك الحالة . وفي وقتنا هذا يتم شفاء الانقباض الذي ينتاب قردة الاوران الوتان باجراء غاية في البساطة ، وهو ان يبلى لها القائمون بأمرها شيئاً من العطف فنشاهد مثلاً حارساً يكف بصفة متواصلة على رعايتها والانشغال بأمرها . ونراها تستجيب لتلك العناية الشديدة فتغلبو مرحلة دمثة الاخلاق .

والقردة بطبيعة الحال ليست اناساً ، الا انه في الواسع ان تؤيد في حالة الانسان تأييداً قاطعاً ان العطف هو خير ترياق ضد اكتئاب الملل .

(١) الكف أو المنع inhibition

## ١٤

## التعاطف ولحبه والجنس

قام أحد الامراء في القرن الثامن عشر بتجربة مروعة على الاطفال الرضع ، فأتى بمجموعة منهم وأنشأهم تنشئة عجيبة ، اذ وفر لهم الغذاء والملبس على أحسن وجه ، وتمهدهم بالنظافة اللازمة ، الا انه حرمهم من تلقي أية علامة من علامات الحنان والعطف ومنع عنهم التديل . ولم توجه اليهم أية ابتسامة . وكانت النتيجة ان هلكوا جميعا كما يهلك النبات حينما يحرم من ضوء الشمس .  
(١)

وكانت وفاتهم بالهزال العام . وثمة تشابه ملحوظ بين تلك الظاهرة العجيبة التي قضي بها أولئك الاطفال التمساء نجهم وبين بعض الاضطرابات التي تمتد جذورها في هذه اللبنة الآلية الراهنة ، التي هي مطية مناعة للخير ، مجردة من التعاطف والحب .

وثمة أعراض تظهر في زيجات كثيرة على أحد الزوجين او عليهما معا ، وتمت بشبه واضح للاعراض التي ظهرت على أولئك الاطفال الذين حرموا من العطف ، غير ان حالة هؤلاء لا تفضي بهم الى الموت ، وذلك لان البالغين يختزنون في أعماق نفوسهم موارد خفية من القوة النفسية . الا ان التشخيص الطبي لهذه الحالات يظل كما هو : « الحرمان من العطف » .

لقد كان في الوسع انقاذ أولئك الصغار من النهاية التي انتهوا اليها بالهزال العام لو انه تبيح لهم فسحة من الوقت لإنشاء ذلك الدرع النفسى الواقى الصلب التي يبتنيه الراشدون فتتحصن وبراءه نفوسهم ، وهو الذى نسميه مادة « بالخلق » . الا ان ذلك

(١) الهزال العام أو الضوى marasmus

الدرع ، أو تلك القشرة تميل مع الاسف الى مضاعفة سمكها شيئاً فشيئاً مع الزمن ، وبدا تستنفد طاقة النفس الحيوية ، فتنحول النفس الى ما يشبه المومياء من صورتها الاولى ، وتغدو سهلة الكسر لما أصابها من جفاف .

وفي استطاعة المرء أن يتجنب ذلك المصير الذي يتهدده لو أنه أفلح في الاحتفاظ في صميمه بجانب دفين من حياته الفطرية كما نأ في قرارة نفسه .

ان تلك الوسيلة - وهي التي سنورد بيانها فيما يلي - تعين على اتقاذ الزواج بشكله الخارجى الذى يبدو به . الا أن السؤال يبقى دائماً : أكان مثل ذلك الزواج الاجوف خليقاً بالاتقاذ .

ولنحاول فيما يلي معرفة الوسائل التى تمكن المرء من مكافحة الموانع الجنسية ( أى بواعث الكف الجنسية ) وعناصر الاحباط الأكثر شيوعاً .

لم يبد التحليل التقليدى اهتماماً كافياً بالسممة الإيقاعية الدورية التى تتسم بها حوافرنا الفطرية . فلقد تمثل الرواد (١)

الاولى من المفكرين والمعالجين النفسيين الحافظين الجنىسى على صورة ساكنة جامدة لا حراك فيها فكانوا يعتبرونه شحنة ثابتة لا تتغير قوتها . وزعموا أن ذلك الحافظ أمر لا بد منه ، وان كبت تلك الشحنة سيفضى الى دفعها الى مسالك عسائية ، مع بقاء قوتها دائماً على ما هى عليه . ولم يحسبوا حساباً للحقيقة الواقعة، وهى أن الدافع الذى يتم أشبعه يختفى ولا يتبقى منه شيء الى أن تنتجته مواردنا النفسية من جديد .

لو أردنا ازالة شحنة وحملها على الاختفاء فان اقرب السبيل هو صرفها وإخلاء سبيلها . وينطبق هذا الامر على كافة الحوافر الاولى . فالجوع يختفى بكل بساطة بعد أن يتناول المرء

طعاما والوليدا لا يواصل الرضاعة بصفة دائمة ان كان خلوا من ضروب الكف ، بل يعمد اليها حوالى ست مرات فحسب في الاربع والعشرين ساعة . وبالمثل فان التشوق الجنسي لن يظل مسألة محيرة أو عويصة كما نراه يبدو الآن في مراجع التحليل النفسى لو ان اشباعه تم في فترات مقبولة منظمة .

وبالرغم من وضوح هذا المبدأ وضوحا جليا فان احدا لم يقره . وحتى فرويد نفسه ، على ما بلغ من شأن ، لم يقطن اليه . اذ كان يعتقد انه من غير الممكن اشباع الحافز الجنسي اشباعا تاما وكان يرى ان ذلك الحافز ، لو انه كان مقبولا له ان يمدد بالبشر بالمرضى الكامل ، فانهم ، بكل بساطة ، ما كانوا يشغلون انفسهم عندئذ بشيء آخر . وفي رايه ان المدنية لايسعها الوجود جنبا الى جنب مع الاشباع الجنسي ، اى ان وجود أحدهما يحول دون وجود الآخر .

أفتتبعين على الانسان اذن ان يتخلى عن نعمة الهناء لينعم بنعيم الحضرة، أو على النقيض ينصرف عن الاخيرة من أجل الاولى ؟ لقد تبينت في كثير من الحالات انه في الامكان الجمع بينهما .

على انه من المسلم به ان معظم اضطرابات الاكتفاء الطبيعى في الجنس ترجع الى الالتزامات التى تفرضها المدنية ، غير ان هذه الظاهرة تمثل عارضا سلبيا فحسب . فالمدنية بوصفها اطارا عاما يتضمن كافة القيم الممكنة التحقيق لا تحول دون الفوز بالسعادة . اذ انه يتوفر لدى الانسان من الطاقة الحيوية (وهى التى اطلق عليها فرويد أول الامراسم « الالبيسلا » أو الحافز الجنسي ) ما يكفى للإبداع الثقافى وكذا الاستمتاع الكامل بالجنس

(١)  
ومن الحقائق المثيرة أن الضعف الجنسي أمر لا وجود له

بين الحيوانات الطليقة ، على حين ان العقم يعترى الحيوانات البرية غالباً عندما تسجن . وثمة أنواع من الحيوان لا تتناسل اطلاقاً في حديقة الحيوان .

فما هي الصفة المميزة التي يتصف بها الاسر أو السجن التي تسلب الحيوان الحبيس وظيفته الجنسية ؟ ان الخلايا الجنسية اى البويضات والحيوان المنوى لا تزال حية في الحيوان الاسر كما هي بالطليق تماماً . ومن المشاهد بوجه عام ان الرجل المصاب بالضعف الجنسي وكذا المرأة التي تعاني بروداً جنسياً كلاهما سوى من الناحية الفسيولوجية . أى ان اضطرابهما يتركز في النفس « فحسب » . فما الذى يجردهما من « المسرات الفاتحة التي تلازم الحرية ؟ انه لو تيسرت لنا الاجابة على هذا السؤال لاصبحنا اكثر اقتداراً على التوفيق بين المادية والسعادة الجنسية .

وأرى ان البامت الرئيسى على هذا النقص في القوى الحيوية يرجع الى ان البرامج المألوفة التي تفرضها للبيئة على الفرد تحل محل التدفق الحيوى لاوزانه الدورية .

وكثيراً ماتبدلو الظروف جدموانية لكى يحيا الزوجان جنباً الى جنب حياة ملؤها التعاطف والحب ، الا ان حياتهما معا يجانبها التوفيق . وكثيراً ماتتخطم زيجات لان المشاركة الجنسية بين الجانبين لا تسير سيراً مرضياً . وتنشأ التلاعب الرئيسية من الضعف الجنسي عند الرجل والبرود الجنسي عند المرأة . وهذه الاضطرابات كثيرة الانتشار بالولايات المتحدة ، اذ تقدر المصادر الوثيقة الطبية والسيكولوجية بان ٣٥ الى ٤٥ في المائة من النساء في تلك البلاد يتسمن بالبرود الجنسي ، وان النسبة تزيد بين الرجال اذا قلونا ان الاضطرابات عند هؤلاء تتضمن صوراً مختلفة ، منها الضعف الجنسي ، وسرعة الانزال



، وعوامل الكف النفسية الاليمية، وكلنا مشاعر من النفود الجنسي لا مبرر لها .

ويدور في حالة الرجل أن « التوقيت الخاطئ » للاهاجة والاشباع هو العامل الفاصل . وهذا يؤيد أهمية اكتساب أيقاعات طبيعية طليقة لا تعترضها عوامل الكف . كما أنه في حالة المرأة يتوقف الاكتفاء الجنسي على التوقيت السائد عند الرجل . ولدينا ما يؤيد الاعتقاد أن مشكلة البرود الجنسي عند المرأة يفلح في ازالتها الاهتمام بالايقاع والتوقيت . فالمتاعب تنشأ من الاخفاق في ايجاد اتفاق بين أيقاعى الطرفين . إذ يحدث أن تكون أوزان كل منهما طبيعية بفطرتها ومقبولة في حلاذاتها ، الا أنها لا تعود مرضية لهما وهما مجتمعين . فكلا اللحنين موجود الا أنه يتعلل ادماجهما في معزوفة واحدة .

ان الرسم البياني الشائع للوزن الجنسي يختلف في الذكر عنه في الانثى . فيصعد الخط المنحنى الذي يمثل الاثارة الجنسية عند الذكر في انحدار شديد نسبيا ثم يهبط هبوطا مفاجئا . ويصعد المنحنى الانثوى ببطء تتخلله مقدمة مطولة ، وبعد أن يبلغ درجته القصوى في ذروة قصيرة يهبط على نحو أكثر بطئا . يعتمد الانثى في الحصول على الاكتفاء الكامل على مقدرة الذكر على الاحتفاظ بالاثارة الجنسية او بالاكل على الاحتفاظ بجو مسبح بالحب لمدة أطول من الزمن الذي يحس هو فيه بالحافز البدائى . وفي هذا التضارب في المشاعر تتركز المشكلة الاساسية في الكثير من حالات اضطراب العلاقة الجنسية . وفي الامكان سد هذا النقص بابداء العطف وبلل العناية .

وفي اكثر الاحوال يقوم الخوف ببلور الكابحة أو الفرملة في المجرى الطبيعى الذى يتدفق به تيار الانفعالات ، وقد يكون خوفا يدركه الوعى أو خوفا دفينل في اللا شعور . وبتسلسل مم الخوف ؟ فنرى أن الفرد نفسه لا يهدى له سببا ، إذ أنه لا يجرؤ

( أو تجرؤ ) على نبش المصائر التي يتبعث منها ذلك الخوف الجنسي البعيد الغور . ومن شأن الدراية بالتحليل اللدائي أن تسهل الكشف عن مصادر أنواع الخوف المتباينة .

فمن الجائز مثلا أن تبقى في ذهن المرأة بعض الرواسب من خرافات قديمة بالية ، كذلك التي مؤداها أن الانثى لا تحمل إلا إذا تملكته رغبة جامحة عند الاتصال ، إذ قد تكون إحدى الصديقات قد أسرت إليها وهي بعد في سن المراهقة أن البويضة لا يتم  
(١)

إخصابها إلا أثناء وقوع ذروة للشعور الجنسي عند الانثى . ومن الواضح إن تلك الفكرة تعمل في اللاشعور بمثابة سد مانع فتحول دون نيلها الرضاء الاقصى عند الاتصال . ويجدر بنا أن نبادر فنضيف أن هذه الفكرة خاطئة من أسسها وأنها أصبحت نافذة اللبوع . على أنه من الصواب أن ينقب المرء في نفسه باحثا عن بقايا مثل هذه المخاوف وأن يعتمد على أبطال أثرها بتسليط تفكيره الواسع عليها . وعليه أن ينبذها إذ لا أساس لها من الصحة علميا .

وثمة حالات من الخوف تمثل تقيض ذلك النوع الذي أوردنا وصفه ، ويعترض فيها الخوف طريق الطاقة الانفعالية فيشيع الاضطراب في الهناء الزوجي . أن بعض الأزواج ينشدون انجاب ذرية في شوق بالغ دون جدوى ، وبعد محاولات عديدة يتصلع الزواج وينفصم عراه . وهنا تختلط العلة بالآثر : فالتوتر هو نتيجة الحماس الشديد والرغبة في انجاب طفل . وهذا  
(٢)

التوتر بعينه يقلل بدوره من فرص الإخصاب . ولم يتضح بعد الصلة النفسية والوجية بين هذين الأخيرين . بيد أن الوقائع تشهد بأنه متى خف التوتر تحمل المرأة في سهولة أكثر من ذي قبل .

(١) ذروة الشعور الجنسي orgasm

(٢) الإخصاب conception

وكثيرا ما شاهدنا أزواجا عمداً إلى تبنى طفل بعد ان يتسوا من انجاب طفل ، إلا أنه بعد أسابيع من التبنى وقع الحمل . وكأنها تكاة من القدر . ذلك لانه زال عنهم القلق الكايح فاضحت وظائفهم البدنية تخسق على وزن اقرب الى الطبيعة الفطرية .

ان مخاوف لا شعورية تصحب الكف في معظم الاحوال . فاذا اراد المرء استعادة حيويته وجب عليه التخلص من عوامل الكف التي تعوق وظائفه الدورية، ويتضدن هذا ايضا وجوب نبذ مخاوفه . فالخوف تقهر والمحبة اقرباام وكلاهما يضاد الآخر ويعارضه حتى في أعماق اللاشعور .

وتتكون المخاوف الجنسية في معظم الاحوال نتيجة لاسلوب التنشئة . ولنضرب مثلا بفتاة عنفتها أمها- تعنيفا شديدا- لامستها أعضاءها الجنسية بيديها ، فاكسبت من هذا الزجر كفا يردعها عن أية ملامسة بين اليدين وأعضاء التناسل ، حتى أنها بعدا أن تزوجت نشأ لديها نفور جنسي شديد كان يتبدى كلما أخذ زوجها في ملاطفها او، تدليلها . ذلك لانها احتفظت بتأنيب الضمير الذي قامت أمها باشرطها أو تعويدها عليه . ولعل الاستعانة باللمس ربما كانت تعوض الفارق بين المنحى الايقامى الخاص بزوجها وبين منحناها هي . وبدا يكون هذا الكف ، وهو الخوف اللاشعورى من أمها ، قد تسبب في حرمانها من الاسعاد بالجنس، وبالتالي من الهناء الزوجى .

وكثيرا ما يكتسب الافراد نظرة الراشد البالغ الى الامور عن طريق استكشاف الذات بغير أن يستخدموا هذا المصطلح ( أى استكشاف الذات ) . فيذكر الواحد منهم لنفسه ، على سبيل المثال ، ان امه ( او اياه ، ، اذا تصادف ان كان هذا الأخير هو الذى تعود ان يضيق عليه الخناق) لم تعد أو، لم يعد موجوداً معه ليقوم بتعنيفه ، أو انه لم يعد له حق التدخل في أفعاله ، فيحمله مجرد وضوح تلك الحقيقة على التقليل من شأن بواعت الكف ،

والاستهانة بها . وفي الموقف المناسب يجب على الفرد أن يظن الى انه السيد المتصرف في ذاته ، بل وأن يعرب لنفسه عن هذا الخاطر بعبارة ملفوظة واضحة . وسوف يفضى هذا الاجراء الى تحريره من الاغلال القديمة الموحى بها من الابوين في عهد الطفولة ، وهى التى لا تنفك تقييد فيه اللاشعور . وبذا يغدو في مقدوره مطاوعة دوافعه الحسية القديمة الاذى التى قد تتسم بالانانية الا انها الطريق الحقيقى الذى يؤدى الى الهناء الشخصى .

فالغرد الذى يبنى بشيء من تلك الاضطرابات عليه أن يؤكد نفسه اذن انه « السيد المتسلط في بدنه » ، بل عليه ان يردد تلك العبارة بما فيه الكفاية ، وخاصة عندما يجد الجد ويجابه بالاختيار بين الاحجام والاقنوم . وسوف يتضح له آتئذ انه قد تم له اشراط تصرفه وأنه سيطر فعلا على بدنه .

وبرغم استطاعتنا أن نتمتع هذه المذكية بنقائص عديدة ، منها المبالغة في استعمال الآلات ، ومنها التبرم والقلق اللسان خلقهما الانسان لنفسه ، فلا مفر من الاعتراف بأنها حققت تقدماً اكيداً في مضمار واحد ، هو أنها هيأت له ان ينعم بالجنس دون ماخوف من عواقبه .

فلقد اكتسب الانسان القدرة في هئلا القرن وحده على التحكم في النسل ، واضحى في استطاعته ان يباعد في الزمن بين المواليد .  
 ٤ . ح في متناول لام ان تولى وليدها كبر قسط من العناية . كما انه غدا في لامكان ان يرفع عن كاهل الامهت اذى الارهاق الناجم من مرات من الحمل لا آخر لها . فانه حيثما يتوفر لمجتمع ما في وقتنا هئلا مستوى فكرى واقتصادى معين يصبح تنظيم انجاب اللرية وفق ارادة الزوجين هو القاعدة المتبعة تقريبا . او على الاقل هذا هو السائد في البلدان الغربية . فلم يعد الخوف من الانجاب امرا ملازما لهناء الحياة الزوجية .

وانتهت حالة القلق والحيرة التي كانت لا تفتأ تلازم الاسرة طيلة شهر الى ان يحين موعد الدورة الشهرية .

ومن عجب ان ضيقا يساور بعضهن في ظل هذا الجو الجديد انعم بالامن . ان الطاقة التي كانت فيما مضى تستنفد في الخوف لتواصل لا تعثر لها دائما على متنفس جديد ، فأضحت مجرد طاقة مخالفة للعقل . ومن الراجح ان الاجيال القادمة سوف تكيف عقليتها مع هذا الموقف الجديد ، اذ ليست هناك حجة بيكولوجية صالحة ضد تحديد النسل . بل وفي وسع البشر في وقتنا هذا ان يقبلوا بالاقل من ذلك القند الضئيل من «التقدمية» التي طالما كلفتهم غالبا في الميادين الاخرى .

ان الخوف عامل مؤخر . غير ان تأخير لحظة النوروة عند حد الزوجين الى ما بعد ذروة الطرف الآخر يؤدي في معظم الحالات الى تضحية الطرف البطيء وحرمانه . ويزداد اكتئاب هذا الشخص بفعل الاحساس الذي يساوره بعدم قدرته الجنسية يشعوره بالكبرياء الجريحة . ثم تقوم هذه العقدة النفسية الناشئة ان ثم يدور الكابحة في المناسبة القادمة ، على وجه اكثر قوة من جديدة وسرعان ما ينمو الضعف الجنسي او البزود الجنسي على هذا المتوال فيغلنو عالة راسخة نموذجية .

ولما كانت عملية استكشاف الذات تتم في عزلة الراء وانفراده بنفسه ، على حين ان المسائل الجنسية تتجه وظائفها الى « الاستقطاب » او الاتجاه صوب العالم الخارجى وتعتمد على تبادل التأثير بين الاشخاص والظروف الخارجية ، فانه قد يبدو من الناقض ان توصي بالتماس العون في المسائل الجنسية من عملية استكشاف اللان . غير انه لمن يكون في استطاعة سائر المؤثرات الخارجية في الوجود ان تمنح المرء الهناء والسعادة لمن كان الشخص في ذاته يابس القلب مفتقرا الى القدرة على الانعطاف والمحبة والاستمالة ، عاجزا عن تلقي المحبة وهضمها . ان ذلك الاشعاع

المنبثق أو الغناطيسية المتوهجة التي لا تفسر لها ، التي يوجهها الرجل في بساطة طبيعية الى المرأة او بالعكس ، انما هي قوة أساسية يتحتم أن تنبع من المركز اللاشعوري في شخصية المرء . واللاشعور هو الموضوع الذي يستطيع التحليل الذاتي أن يعاون في مضماره ، فيعمل على تحرير المرء .

لو قام الفرد بمباشرة التحليل الذاتي فترة كافية من الزمن ، وعكف على ممارسته على خير وجه ، فمن المحقق ان تلك الممارسة ستعود أيضا بالخير والفائدة على حياته الجنسية .

فساعة التأمل اليومية التي يقضيها المرء مستقيا على مضجع التحليل الذاتي من شأنها أن تغير من موقفه تجاه العمليات اللاشعورية التي تعتمل في نفسه فتتلاهي مخاوفه القديمة او على الأقل تفقد شحنتها الشديدة الانفجار . وان أفصح في كشف النقاب عن ذكرياته المبكرة التي أورثته ضروب الكف والمنع في حياته النفسية ، فنن اللاشعور تنجاب عنه عندئذ الانتقال لثني طفلا أرهقت كاهله . كما يزول الالتواء واللبس عن اللاشعور بعد ان لبثت تلك العيوب بضنيه طالما ظل يضارع وعاء سلبيا لا يستقبل الا انصاف الحلول . وبدا تتحول نواة النفس التي هي اللاشعور من نواة متوترة قانطة منكذشة الى اداة منبسطة تنففس في انطلاقي وتنمذج في تكامل وتناسق مع بقية النفس - أي مع اللدكاء والوجدان ومع قوة الإرادة وكافة وظائف النفس الاخرى العجيبة الساحرة .

وما ان يتم للحرء هضم المحتويات المزعجة الكامنة في اللاشعور ، والتخلص منها حتى يتغير موقفه تجاهه . وتتردد ما قلنا ذكره قلما سبق : ان اللاشعور بعد ان يغدو سويا سائلا لا يعود يشبه المراد الذي يتهدد المرء بالخطر الويل ، اذاته في الواقع وحقيقة الامر هو ملاك لمرء الحارس .

ان السعادة في الحب والجنس تتوقف الى حد بعيد على الاستجابات اللاشعورية والنصف شعورية . اذ لا تنجح قوة الارادة التي يوجهها المرء الى الهدف توجيهها واعيا في شق طريقها الى الهناء العاطفي . فان قيض للمرء ان يكفل المعونة من اللاشعور فان احتمال نياله السعادة في الجنس يزداد زيادة بالغة .

اما اولئك الذين تجمدت استجاباتهم وتجمدت ، وتعقدت منحنيات دوراتهم ، وارتسخت خلقهم ندوعا سميكة ، فأولئك لا فرصة لهم لارضء الحافظ الجنسي ارضاء كاملا الا انشاء فترات الالتركيز الشبه تلقائية . ان فن الحياة الحقيقي يكمن في ان يسبق المرء مناقشه وفعاله وفقا لاوزان نفسه ودورتها وايضاها التي تخفق بها . فلن ساعدته الاقل في تحقيق الجمع بين الظروف المواتية وبين الحالة النفسية المناسبة فسوف يتخلص من الفشل والاحباط مهما كان هذا الفشل مزمنا وراسخا ، اذ انه يغلب على دراية بحظته المواتية

## ١٥

### خط الحياة التي تجرى على وتيرة واحدة

يقضى اغلب الناس ايامهم في سير رتيب ، يرتدون به نفس الدروب والمسالك ، ويعاودون السير في دوائر لا تنتهي . الا ان تلك المعيشة ليست اسلوبا خليقا بالحياة .

ويغلبو تنظيف الدار وترتيبها غاية في حد ذاتها لكثيرات من ربان البيوت . فالعناء الذي يبذلنه ليس له من آخر ولا يأتي لهن بتقدير ، كما انه لا يبقى لهن وقت يفدن منه في ثقافة اصيلة . ومع هذا فليس في مقدورهن التخفيف من طغيان اعمالهن المنزلية ؛ اذا أصبح بريق الاثاث لهن عبادة .

يرقى مثل هذا الضرب من التشايط الى مرتبة الوسوسة  
فحالتهن تشبه حالة الرجل السكران الذى لا ينفك ينتقل  
من حان الى حان دون أن يعنى رضى او يلقى ارضاحا . او مر  
اشبهه بالشواغل او الانزعاجات التى لا تفنأ تلازم رجل الاصلام  
الذى لحقه فشل لا ينتهى .

ان الحياة الصداقة الاصيلة لا يبنى ابدا ان تكون حلقا  
مفرغة .

كان لى صديق تملكه عادة مستحكمة ، واكلا يظنها « طيبة  
قلقا تعود ان يقوم بترتيب فراشه قبل ان يأوى الى فراشه  
ليلة . فبدأ ينظيم الكتب والملابس ، وينسق من وض  
القميد ، ثم يتناول مشطاً يشرح به ( شراب ) السجادة ،  
تبدلو اهدابها متوازيه . ، تامة التنسيق . ولم يكن يستط  
النوم الا بعد ان ينتهى من اداء تلك الشعائر فى دقة وحرص ،  
وقد يستعصى علينا الحكم احيانا على فعل من الافعال ، و

(٧)

ان كان صادرا عن قهر عصائى او عن حافز حيوى ودافع سوى  
فاى فرد منا لا يخلو من الاجبارات الوتيرية ، وهذا يعنى انه ما  
واحد منا يتمتع بحريته كاملة .

ان تلك الاجبارات المتواترة تحمى الفرد عادة مما هو اذ  
ضررا منها . وهى ايضا من الاعراض التى لا تكشف م  
مدلولها فى سر . فالمرء لا يدري على وجه التحقيق السبب الل

(١) وسوسه - حواز - انحصار obsession فك  
تلازم الفرد او تعاوده وتكون فى العادة مصبوغة الى حد بعب  
بالانفعال ، وقد تتضمن دافعا يدفع بالشخص الى الايمان بم  
معين . ويمثل الموقف بحذاقيره حالة مرضية بطبيعة الحال ( ج  
ج . ديريفر ) .

(٢) قهر - اجبار - تسلط compulsion



من أجله يتحتم عليه القيام بتلك الأفعال ، تهماً مثلما يجهل الغلام المغلوب على أمره سبب توقفه عن السير كل صباح عندنا مريضات يعينها من أرض الطوار وهو في طريقه الى المدرسة . ولا مفر للمرء من أن يدعن لتلك القواعد غير المدونة. فان اعترضت ظروف خارجية سبيل تلك الشعائر وددت الى توقفها عندئذ يساور المرء احساس غامض بالاثم، بل وأحياناً بالهلاك الوشيك . ولكي يتجنب هذا الشعور فانه يؤثر المضي في أدائه ذلك الهراء المفتعل يوماً بعد يوم .

وتتوارى تلك الاجبارات أحياناً فتتخذ لنفسها معنى من المعنى للتعمية ، وتزعم أن لها وظيفة مرسومة في حياة المرء . الا انها عندما يجرى تحليلها يتضح بجلء انها ليست ذات معنى . ولا شك عندى أن عددا لا يستهان به من الثروات الكبيرة التى كندسها أصحابها في القرن الاخير نشأ عن مثل تلك الاجبارات «العقيدة» . إذ ليس من الممكن ان يتمتع صاحب الالف مليون بشر . اكثر الف مرة ممن يملك مليوناً واحداً . ويرزى أن واحداً من أولئك الاثرياء القدامى المتزمتين اذن له طبيبه بتناول وجبه فاخرة فغالبية الثمن وتجرع مشروب جيد الى جانبها . وبعد ان امتع مذاقه بتلك المأدبة لازمه تائب الضمير لتليثه داعى التبذير والاستهتار ، إذ كان تكديس المال هو القسر الذى استولى عليه طيلة عمره ، ولم يطرأ لخطره يوماً أن ينعم بشئ ذى قيمة مقابل بعض هذا المال . فلقد قنع من عيشه بمجرد المضي في جمع المال ، لان القدرة اعوزته عن استخلاص أى متعة أخرى من تكوينه النفسى والبدنى .

ان جمع المال لا يعده اغلب الناس امراً عظيم المعنى . بيد ان الغاية منه هي ان يرقى بعبئته المرء الى مستوى افضل وأكثر

خصيبا وغنى . وفي الكثير من الحالات يزول هذا الطابع أى طابع الاغناء عن عملية تكديس المال بعد ان كان الهدف من تلك العملية فى بادىء الامر . ان كل نشاط يتحول الى غرض فى حد ذاته يغزو اجبارا اشبه بالمرض . ذلك لانه يستنفد الطاقة المخصصة لتقريب المرء الى ما يبتغيه قلبه ويتوق اليه . ولقد ادرك قسماء ايسون ان فى وسع الانسان ان يحيا سعيدا وهو يقيم فى برميل فارغ .

ولو ان المرء نفص عنه الآراء المنحازة ، والقى حوله بنظرة فاحصة فسوف تتبدى له تلك الاجلرات فى المحيط الذى يعيش فيه ، بل سيجد بعضا منها فى نفسه هو لو انه دقق النظر .

امتدت مرة من رقب جارا الى رقيق الحال ، متقدما فى العمر ، كان يقطن الى جوارى . ولقد كان دائم الانشغال بحديقة داره الصغيرة . وكنت زوجه ترمقه دوما بنظرة ارتياب طيلة وجوده بالحديقة ، اذ كان يجمع مقداراً من العشب الجاف تم يمضى اليها بين حين وآخر يطلب منها بعض عيدان الثقب . ولم تكن تعطيه فى كل مرة اكثر من عودين أو ثلاثة تم ترقبه من نفاذة المطبخ وهو يوقن الشعلة الصغيرة المتوهجة ، التى كان يتسلى بها فيها يبدو .

ثم مرضت الزوجة بالسرطان وحانت وفاتها . وفى اواخر ايامها كانت دائمة الانزعاج منشغلة البال بسائر الامور ، وخاصة فيما يتعلق بحنازها . فلم تكن تثق فى قدرته على القيام بتلك الامور . وراحت تلقنه تفصيلا الترتيبات التى عليه ان يقوم بها ، وترسم له كيف يواصل حياته بعد رحيلها .

غير ان ذلك الرجل الصغير اضحى ممتلئا بالنشاط منذ اللحظة الاولى لوفاة الزوجه . فاستصدر امرا من السلطات بالا تدفن الرفات وأن يتم حرقها ، فلنك كانت رغبتها . وبعد ان تم له ذلك لم يعد يضيع وقته فى الحديقة هباء . وانصرف عن حرق الاعشاب . وبقام الدليل على انه جد قادر على العناية

بشئونه وبنفسه . ان طاقته التي كان يستنفدها من قبل في تلك الافعال العجيبة التي تشبه الشعائر انطلقت من عقالها واضحت معدة للافادة منها في أغراض نافعة يقبلها العقل . ولما اخذت استوضحه عن الباعث الذي كان يدفعه الى اشغال تلك النرد على النوم أنكر وهو مستغرق في الضحك ، ان هذا الفعل كان دبه الرئيسي طيلة الاعوام الاخيرة التي عاشها قبل احراق جثة الزوجة . ولعله انمى من ذاكرته حقا . ومهما يكن الامر ، فقد انصرف الرجل عن « شعائر » الاشغال وأقلع عنها . لقد اذاب القلبر عقده النفسية وأزالها الى غير رجعة .

ومن هذا المثل وحالات اخرى مشابهة نصل الى استنتاج جدير بالملاحظة ، هو ان مركب النقص قد يتحول الى أفعال قسرية .

ان تقيد الفرد ببرنامج ثابت في أعماله اليومية من شأنه ان يحدد الأعمال التي يؤديها فيحمله من الاخفاق ويرد عنه غائلة الفشل . اذ يعكف المرء على انجز عمل واحد يحس ان الواجب يقتضيه القيام به وحده دون غيره ، وبدا تتضائل فرص الفشل الذي قد يفاجئه عند مواجهة واجبات اخرى . وهذا هو السبب الذي من اجله تعتبر مهنة الاخصائي مهنة مريحة للغاية ، ولو ان المجتمع يفتق عليها اجراسخيا يثقل به كاهله من جراء تخصص بعض افراده تخصصا مفرطا .

وحيانا يواصل الشخص العصابي حياته المألوفة بزغم وضوح أعراضه العصابية من حوله بل وله نفسه . ويتفاوت العذاب الذي يقاسيه الفرد من تلك الاضطرابات . فالشقاء الذي يلقيه

(١)

الفرد من جراء « اجبار النظافة » ، وهو الاجبار الذي يجد فيه نفسه مضطرا الى غسل يديه من لحظة الى اخرى ، ولو أنها

نظيفة ، على النحو الذى تصنعه الليدى ماكبيث فى مسرحية شكسبير ، يبدو ضئيلا اذا قيس بتتابع التغيير والتبديل فى حياة المرء اليومية المنظمة . ان الشخص يصل الى حالة من التوازن العصابى بتكرار تلك الافعال . فهو يؤدى مراسيم او شعائر معينة لا ضرر منها ، وكانى به يقدم قربانا لكائن قوى غير منظور دفعا لقسوته ويطشه . على ان تلك التقدمة الرمزية تبدو للناظر وكأنها تهلىء فعلا من نائفة ذلك الكائن غير المنظور ، اذ يعود الى الفرد بها توازنه .

فلن اضطر ذلك الشخص العصابى لظرف من الظروف الى

(١)

وقف تكراره تلك الافعال القسرية فسوف يلزمه مركب ذنب لا تفسر له . ولن تفلح اعتراضاته المنطقية ازاء تلك العقدة النفسية بانه ليس ثمة مبرر لشعوره بالذنب ولن تعيد اليه راحة البال . ان مركب الذنب تهلىء ثورته مؤقتا بتقديم ذلك للقربان اى بفعل تلك الامراض او الافعال القسرية التى ليس لها من مبرر فى ظاهر الامر . ثم يعود المركب من جديد ويطغوا الى حيز الوعى وينفص حياة الفرد مرة اخرى الى ان يقدم قربانه من جديد فيستعيد به توازنه العصابى ، او الى ان يجزى هذا الشخص بحثا تحليليا مستفيضا للتعرف على السبب الحقيقى الذى ادى الى شعوره بالاثم .

ومن المشاهد ان حالة القسر تشبث بالبقاء ، وانها ضعبة الازالة ضئيلة القليلة لان تمنحى بالشفاء . ولعل تلك لصعوبة كانت هى الباعث فى العصور الماضية على الاعتقاد الذى انتشر آتئذ بان الشياطين والارواح الشريرة تقاوم التعاويذ التى كانت تستخدم لاجراجها من حلت بهم . فبالرغم من ان

(١) مركب الذنب او الاثم **guilt complex**

(١)

التشخص العصباني يمقت تقلصات الوجه التي قد تعثر به،  
 أو يفضن عمليات اللبث التي تعتمل في نفسه ، وعلى الرغم من أنه  
 (٢)

لا يرتاح الى المحظورات التي تفرضها عليه حالته العصائية ،  
 ومن نالته لعجزه عن منازلة مطالب البيئة التي يعيش فيها ،  
 فإنه في الوقت نفسه لا مدرة له على تخليص ذاته من تلك الاعراض  
 ولو بذل في هذا السبيل قوا ارادة خارقة . فقرة الارادة لا حيلة لها  
 في اساليبه الفاسدة في التفكير والعمل . ان تمة شيئاً في داخله  
 يبدو وكأنه لا يود الانطلاق بل يميل نحو التثبيت بالمرض ،  
 وبعبارة اخرى فان عقله الباطن يدافع عن المرض ويتعامل به لانه  
 في حاجة اليه .

ان ذلك التثبيت بالبقاء الذي تبديه الاعراض العصائية ،  
 وهذا الاصرار من جانب الشخص على تكرار تلك المراسيم الجوفاء،  
 لهي امور واسعة الانتشار بين الناس ولا ريب ، في مختلف  
 الظروف والشئون . وهي الصفة التي تجمل من الواعظ المتزمتة  
 اموراً مئيرة للخوف والرغبة . وتبلغ الصعوبة في التفريق بين  
 عرض من اعراض العصاب وبين المبادئ المتحكمة حتماً يكاد يصل  
 الى الاستحالة عندما تنشأ لدى المرء نزعة او حماس يحتكر كافة قوى  
 الشخص ويستولى على جميع امكانياته ، كما يحدث في بعض  
 الاحيان . وهو عندئذ لا يصلح كيف يجري احد في الوجود او  
 تسول له نفسه ان يختلف معه في رايه هذا الذي كرس نفسه  
 لاجله .

ان مجموعة من المبادئ الصارمة ، عندما تهيمن على تصرفات  
 المرء في مقبولها ان تؤدي الكثير من الاثيياء ، الا انها ليس في  
 مقدورها ان تؤدي الفرض الذي خلقت لاجله ، الا وهو تخليص

(١) تقلصات الوجه tics وقد سبق شرحها .

(٢) المحظورات taboos

صاحبها من مركب الاثم . وتلك حجة من أهم الحجج التي يدلي بها علم النفس ضد التزمت والصرامة في المبادئ . ذلك لانه نى اى بقعة من بقاع الدنيا وفي كافة العصور والازمنة يكون الفشل دائما هو نصيب الفرد المتزمت . اذ انه لا يرضى عن اى عمل ينم ، ولو كان هو نفسه الذى أنجزه ، فكيف يرضى عما يصمته زملائه ورفاقه .

وترجع تلك الظاهرة الى ان الشخص المفرط الغيرة والتشدد لا يقنع الا بالامتثال مائة في المائة للقواعد التي اتخذها . والكنيسة الانجليزية التي تعبر عن هذا الشخص puritan تنصب على النقاء والطهارة . والنقاء بحكم لفظه وتعريفه لا يكون نقاء الا اذا خلا من كل شائبة . في حين ان الكائن الحي لا يمكنه ان يبلغ المائة في المدة من اية صفة يكون عليها . اذ انه بموجب تكوينه كائن متطور متغير ، متعند الصفات والوجوه . الا ان الشخص المفرط التدقيق ليس في امكانه ان يتقبل هذا الوضع . ولا يخفف من غلوائه أو من مطالبه علمه بان الانسان في هذه الدنيا خيال زائل وانه سيوارى تحت التراب . ولذا فهو لا يلتمس للعالم اى ضعف انساني . بل ان ادنى مخالفة للقواعد التي استسن بها تسعره بان سرايب النقاوة المطلقة قد ولى وأدبر . فيشتط غضبه متجاوزا كل حد معقول .

وبرغم تدقيقه فانه هو ايضا لا يغدو في مقدوره ان يتبع تلك القواعد على النحو الذي ينشده . فهو نفسه لا يستطيع الاحتفاظ بالمستوى ألبالغ السمو الذي ينادى به . ولذا فانه يعانى على الدوام شعورا بالاثم لا قبل له بالتخلص منه . فان الشوائب الصغيرة ، والهفوات الضئيلة الساحرة لا وجود لها في نظره . وهو لا يعرف الوسط ، فاما الكل أو لا شيء . ان نضوبا انفعاليا جتريه ويتسبب في تضخيم مركب الذنب الذى يملكه الى الحد الذى يطفى فيه هذا المركب على أفق تفكيره . ومن ثم

فان فكرة تساوره تهتف به قائلة: « اننى مخطيء ، ولكن الآخريين  
يقترفون ما هو أكثر خطأ واثما . فلئن كنت وأنا أكثرهم صلاحا  
وتقوى - اشعر بهذا الاحساس بالذنب ، فكم اذن يكون شعورهم  
بالاثم ؟ لا بد . وأنه يكون فظيعا قويا » .

ان مركب الاثم الذى ينتاب الشخص المفرط فى صرامة المبادئ  
يفضى الى عدم تسامحه مع الغير .

الا فليفكر البرء فى تلك الامور خلال جلسته القادمة فى  
استكشاف الذات . ان الآراء تتضارب وتباين حول كل موضوع  
تقريبا . فلماذا يا ترى تكون آراؤك أتت فى العادات والمبادئ  
هى الصيغة الوحيدة الممكنة ؟ فلذا استبان للبرء اية بلادة من  
يؤادى الاجبار العصابى فى فلسفته عن الحياة أو فهده لها : مهما قل  
شأن تلك البادرة ، عليه الا يتهيب من إعادة النظر فى الخواطر الصلبة  
المتطرفة التى تلازمه .

ان صلابة الخلق وجموده هى السبب الذى يرجع اليه  
الكثير من اضطرابات النفس ، بل انها لأعظم خطرا من النقيض  
الذى هو تقلب الخلق وعدم ثباته . وقد يبدو هذا القول عجيبا  
للكثيرين ممن اعتادوا أن ينظروا الى صلابة الرأى والى القنابة التى  
لا تلين والى فرط التشدد فى الصرامة أو الرجولة أو الفضيلة  
على انها اسمى الموهب وأفضل النعم . بل انها لفكرة خاطئة  
تلك الفكرة الشائعة التى تقول بان « الشخصيات القوية » تكون  
محسنة ضد الاضطرابات العصبية وضاد الشقاء الشخصى .  
فالنقيض من ذلك هو الواقع فى اغلب الحالات . ان الاخذ بموقف  
مرن نوعا ما تجاه الحياة لهو أفضل ضمان ضد انهيار المرء .  
فالشخصية المرنة اللينة تمتص الاحداث الجارحة بأكثر سهولة ،  
اذ أن وسائلها اللينة أقدر على امتصاص الصدمات وإبطال أثرها  
من الشخصية اليابسة القابلة للكسر . ان عدم الاكتراث أو  
مايسمونه ( البرود ) لصفة مفيدة حقا .

يسير الكثيرون في حياتهم في تعنت ظاهر ، وشعورهم : « تلك ارادتي، وهذا ما سيكون » . فان واتتهم الرياح بأمر مغاير قضت به الظروف شعروا ان ذواتهم قد جرحت ، ولو أنه لم ينجم ضرر ما . ان التكيف وفق الاحداث لا يكون دائما علامة ضعف ، بل العكس هو الصحيح ، فالتكيف يستخدم موارد نفسية على نطاق أوسع . والمرء يفقد طاقة زائفة ان هو طالب للظروف الخارجية ان تكون على صورة محددة لا يدبر لها ، او اذا عاش وكأنه ملزم بأداء مراسيم متواصلة على النوم . فالحياة ليست شعائر محددة لا يفنئ للرد يرددها .

كان كاتب هذه السطور يقوم منذ وقت بعيد بالعمل في بستان من بساتين الليمون بكاليفورنيا . ولما كان لا خبرة له بهذا العمل لحدائثة مهده به ، أخذ يهبط صاحب الضيعة بأسئلته الكثيرة ففي أى بقعة يبدأ الحرث ؟ وأى الشجر يسقى أولا ؟ ... ولما ضاق الفلاح به ذرعا صاح قائلا : « اسمع يا فتى ، هناك طرق مختلفة لسلخ القطة » وكان هذا المثل الامريكى غربيا على مسامحه وقتئذ نظرا لحدائثة قدومه من أوروبا . غير أنه بعث فيه القوة ، فأضحى ذا جملارة ، وأصاب نجاحا . ولقد احتفظت في ذهني منذ ذلك الحين بهذا المثل «كفكرة مهياة» .

وقد يظفر المرء بفهم الامور فهما جديدا مستحدثا ، نتيجة لاشارة عابرة من شخص ما ، أو نصح عارض يدلي به صديق ، أو نتيجة لاكتشاف مباغت يفاجأ به هو نفسه . فان العقل الباطن يتخلص من الشعور بأنه عبد للظروف اذا ما استعاد علمه البالغة . فيغلب في امكان المرء القيام عندئذ بالتركيز والتخلص من روتين لامعنى له .

على أن أسوأ ضروب الشعائر القسرية اللاشعورية هي عادة التشاؤم من « النحس » التي تملك الكثيرين .



فقد يكون الشخص في ذاته يادى الهدوء رابط الجاش ،  
سويا ، وهو في وحدته . الا انه عندما تمحن كتابته  
المهنية ويحكت بالعمل ، او حينما يضطر لمواجهة عميل مرتقب او  
رئيس مقنن تستولى عليه اجبارات غريبة ، فترسم على  
وجهه ابتسامة حمقاء لا معنى لها ، ويأخذ في التلطم ، ويحمر  
وجهه ، وتتصبب راحتا يديه عرقا .

فان لازمت المرء خلال مقابلاته الهامة اعراض من هذا  
القبيل يجلد به أن يجرب حياها بالتركيز عن طريق «فكرة مهياة»  
يردها آليا . كقوله مثلا : « ماذا ابالي اذا كانت يدني تهتران قليلا؟  
فليس هذا طابقي في حقيقة الامر، وانما هي عوائق الكف التي  
تعرض اللاشعور .» ان منهاج «الفكرة المهياة» تظهر قيمته  
بالاخص عند افتقار المرء الى عدم المبالاة . ولذا فليقم المرء بالتركيز  
لكي يتعد عن ذلك الاجبار المتكرر السيء الذي يتضمن «نحسا» .  
وعليه طيلة وجوده تحت تاثير ذلك الاجبار الا يوجه افكاره الى  
النتيجة المرتقبة من اى مشروع . فقد ينزلق الى توقع الفشل ،  
وهو الامر الذي يتعين عليه ان يتجنبه باية حال .

هل يستطيع الفرد ان يدرب نفسه على حياها المهنية وهو  
راقدا على مضجع التحليل الذاتي؟ نعم وبكل تأكيد . وذلك عن طريق  
محاولة ان ينتج تلك الاعراض التي تتنبه اثناءها ، طوعا واختيارا  
فيحمل بارادته وجنتيه على الاحمرار ويجعل راحتي يديه  
تتصبان عرقا بارادته ، كل ذلك وهو وحيد في غرفته . بل وفي  
استطعته ايضا ان يحمل خفقات قلبه على الاسراع . وما عليه الا  
ان يجرب !

ولكى يتيسر للمرء بحث تلك الظواهر سوف يحتاج في بداية الامر  
لان يستعيد الى ذاكرته لقاء مؤلما يتمثل له في مخيائه بوضوح بالغ .  
وفيما بعد يصبح في مقدوره ربط او الشراط تلك الظواهر على  
المصباح الصغير الذي يحتفظ به على مقربة من مضجع التحليل ،

فيحتجز التنفس ، ويرفع النبض، ويبعث الحمرة الى وجهه ، في نفس الوقت الذي يضيء فيه المصباح .

تخضع تلك الاعراض البدنية لتي قدمنا ذكرها ، ومبعثها الكف ( ولنسمها بايجاز أعراض الكف ) لهيمنة الجهاز العصبي (١)

المستقل . وكما بينا فانه في وسع الفرد بشيء من التدريب أن يربط تلك الاعراض بالمصباح ربطا شرطيا ، لكن يكتسب التحكم فيها . وحينما يكتسب القدرة على استئجابها وفق ارادته ، فما عليه الا أن يتدرب على اثراتها باطفاء ذلك الضوء والاسترخاء بجسمه .

ونوصى بالمثابرة على تلك التدريبات خلال بضعة اسابيع . ولسوف يرى المرء أن في مقدوره آخر الامر أن يسيطر على ذلك الجانب من عقله الباطن الذي تصدر عنه تلك الاعراض (٢)

البغيضة . فهي اولا ليست أعراضا طبيعية، بل مستديعات (٣)

وانعكاسات. شرطية تعودها منذ عهد بعيد . وفي وسع المرء أن يفصل من جديد بينها وبين مقابلاته الهامة بالغير ، فيزيلها ويعددها من حياته المهنية .

#### (١) الجهاز العصبي المستقل autonomic nervous system

يتكون من شقين متضادين هما : الجهاز السمبتي والعصب الحائر . ويتضمن الاول ( أى الجهاز السمبتي ) سلسلتين من العقد المكونة من نسيج عصبي تمتدان على جانبي السلسلة الفقرية وكذا من بعض العقد بداخل الجمجمة . ويتحكم كل من الشقين المتضادين المذكورين في العضلات المسماة كمضلات الاحشاء والشرابين وكذا في وظائف العدد .

(٢) مستديعات associations

(٣) انعكاسات شرطية conditioned reflexes

فعلى المرء أذن الا يتوانى عن الاحتفاظ «بفكرة مهياة» يكون في تناوله استخدامها ، كقوله : « أن ذلك المسلك الإبله لا يصلح عنى وانما هو من فعل الاعراض العصبية الزائلة » او : ان هذا التصرف يرجع الى عمليات الكف وحدها . وسوف يكتسب (١)

الفرد بذلك ابعاد ذهنه عن المرض فتتحرر الطاقة للتحبسه التي تتولى الضغط في عمليات الكف وتنطلق . ويدلوا في مقدور المرء استخدام تلك الطاقة في اغراضه الخاصة الحقيقية . (٢)

وحتى مركب الاضطهاد سوف يصبح في استطاعة الفرد السيطرة عليه بهذا الاسلوب . فيقول مثلا : « ان هذه الخوف لا وجود له في نفسى ، بل يكمن في المركب وحده » . الا فليجعل المرء عمليات الكف التي تنوء بهانفسه خارجية و سطحية و ظاهرية وليبعدها عن طريقه و عليه بالتركيز ، فيزول ما يراوده من اجبارات .

## ١٦

### الاختيار بين الثقافة والحوافز البدائية

. اقبل المرء سلعة منخفضة القيمة ان كان في مقدوره ان يقتنى شيئا ثمينا بدلا عنها بنفس الثمن ودون تضحية من وقت ؟ ان مجرد طرح مثل هذا السؤال يلدو اغراقا في العبث . فالمرء ينشد من الاشياء اجودها جهد طاقته . ولكن هذا حقا هو ما يفعله ؟

لن يعترض احد ان زعمنا مثلا ان قصيدة من شعر المتنبي هي الثمن واعلا قلدا من الصفحة الاولى في جريدة يومية . فالوقت

(١) عرض ج اعراض symptom

(٢) مركب الاضطهاد persecution complex

الذى تستغرقه قراءة القصيدة لا يعدو أن يكون جزءا مما يحتاج إليه جانب من تلك الصفحة والقصيدة أيضا ليست أغلى ثمنًا فثمة مكتبات على درجة من الروعة في كل مكان ، وفي الوسع الحصول على طبعات من الكتب القيمة ذات ثمن بئس .

ترى كم مضى من الوقت منذ أن قرأت قصيدة ؟  
وفي ليلة الامس ، هل أصغيت في الاذاعة الى برنامج من الموسيقى  
الفنية ؟ أم تراك استمعت الى بعض الاغاني التافهة ؟

لا تحسب انى بسبيل القامعة انصح فيها بالثقافة العالية ،  
فهذا كتاب في علم النفس . والباعث الذى يدفع بنا الى  
الاهتمام بالثقافة في هذا المقام انما هو انها تعين المرء في نضاله  
ضد الاعراض العصابية .

يتفق علماء النفس في أن نشاطنا الثقافى على صلة جد

(١)

وثيقة بعملية الاحباط أى الفشل والحرمان . فحينما تصح  
الحقيقة غير مرضية أو غير مشبعة يعمد الفنان الى تحويل طاقته  
وتوجيهها نحو بناء عالم خاص به . ان الاعمال الفنية الجليية قد تم  
ابداعها من أجل اضاء صفء خلداعة من الحقيقة على احلام الرغبة ،  
التي هى احلام تسمو في جمالها ونبيلها من أن تتحقق في الحياة  
الفعلية . وفي استطاعة المرء ان ينال نصيبه من الروح العالية  
والحماس عن طريق احلام الرغبة هذه متى تغلب على التردد الذى  
يخالجه في البداية . ففي مقدوره أن يعرض عن حقارة الامور وأن  
يتجنب الفشل والقصور في الكثير من الاشياء متى أمكنه أن يهتم  
بقبول ما سبق أن قدمه أئمة الفن على مر العصور من أعمال  
باهرة . وايا كان الامر فان الشعر الساحر والموسيقى الرائعة هما  
جزء من الحقيقة الواقعية التى نعيش فيها . وذلك على الرغم  
من انهما ابتكرا اصلا كاحلام رغبة . انهما موجودان لكى تستمتع انت بهما

(١) الاحباط Frustration

ان في مقدور المرء ان يصغى الى الموسيقى الاصيلة ولو انه من غير المبتكرين أو الذين يقومون بالابداع الفنى الخلاق . وفي استطاعته اجتلاء الاعمال الفنية والتطلع الى اللوحات في نسخها الاصلية في المتاحف أو الى النسخ المنقولة عنها نقلا أميناً وفي تناول كل امرئ الوصول اليها .

وعليه ألا يفسح المجال لان تخيفه التسميات الرنانة مثل قولهم « موسيقى جدية » وغير ذلك من التسميات التي لا معنى لها . فان موسيقى هايدن مثلاً أو بارتوك تحوى من البهجة والجلل أضعاف ما يحويه الكثير من الالحن التافهة التي تزدهم بها موجات الاثير .

« فالفن الجدى » - وكان الاخرى ان يسمى « الفن الجيد » وحسب - يفرض مجهوداً أكبر على الادراك . اذ يضطر المرء لان يوليه اهتماماً كى يستمتع به وتلك الصفة بالذات هي التي تدفعنا الى التوصية به . فالسر يظفر بتخفيف الحوافز الاولية<sup>(١)</sup>

لوفر اهتماماً كلما قصد الى اعلام تلك الحوافز الى مرتبة اقل . ولكن نزيد هذه القائمة ايضاحاً نقول :

يتدفق سيل خفى ، بالغ القوة ، من الطاقة ، خلال سائر طبقات اللاشعور ، وعبر ثنانياً الادراك الجزئى ( الذى هو مادون<sup>(٢)</sup>

الوعى - أو تحت الشعور ) . وينبع هذا السيل من ذات الموضع الذى تتولد عنه الحوافز الاولية . غير ان تلك الطاقة تتحول خلال تجوالها وتعمل مراراً وتكراراً . فالثقافة لا تسفخ

(١) الاعلاء *sublimation* هو العملية اللاشعورية التى تتحول بها الدافع الجسمى أو طاقته الى ضرب من ضروب النشاط غير الجسمى يتقبله المجتمع تقبلاً حسناً

(٢) ما دون الوعى ، تحت الشعور *subconscious*

(١)

لتلك الطاقة الاولية (أو الليبدو) يبلوغ هدفها في طريق مباشر فالمرء مثلاً لا ينقض على الأرنب فيلتهبه حياً ، والفتى لا يدهم فتاة استلفتت نظره . ولذا فإن جزءاً من تلك الطاقة النفسية يتبقى بلا استخدام ، فيصبغ الكثير من نواحي النشاط الانساني بالصبغة الدافئة المشعة التي تصطبغ بها الليبدو .

وأذا ما اعترضت عقبات جديدة مسر تلك الطاقة فانها تلمس (٢)

متنفساً في المناشط العصائية كالمخاوف المرضية ، والتقلصات (٣)

العصبية ، وفي الثأثة والتلثم وما الى ذلك . أو تظهر تلك الطاقة في تصرفات تنافي الالفة الاجتماعية وقد تدهور فتظهر في صورة الجريمة ( وتلاحظ أن الرذيلة والجريمة لا تكونان أبداً مجرد أشباع مباشر للرغبات الاولية للبيدنية . إذ انهما تمثلان دواماً مسوخاً من الطبيعة ، تصطبغ بالاجباط ، ومبعثها الحقد والضغينة ) . وإن كان الضمير (أو اللات العليا (٤)) في لشخص

(١) الليبدو *libido* استعمال التحليل النفسي هذا المصطلح أصلاً بمعنى : لحافز الجنسي وفيما بعد استعمله بمعنى الطاقة النفسية الاولية عامة . إلا أن المصطلح مازال يستعمل بمعناه الأول في البحوث المتصلة بالمسائل الجنسية .

(٢) المخاوف المرضية *phobias*

(٣) التقلصات العصبية *tics and twitches*

(٤) الذات العليا *superego* تكوين ينشأ عند الراشد في اللاشعور ويبتنى من خبرات الفرد المبكرة على تماس علاقته بالديه . ولهذا التكوين وظيفة الضمير الذي ينتقد خواطر وافعال الذات الواعية ، وقد ترتب عنه مشاعر الاثم والقلق حينها . تعد اللات الواعية الى اشباع الدوافع الاولية .

العصاى قويا بما فيه الكفاية فان النيار يتحول عن الجريمة ، وقد  
يتجه نحو اطلاق الذات ( اوانتحرار ) احيانا . والمدنية ، على  
الرغم من انها تخلق للمراء الوانامن المتاعب والاحباط ، كما اسلفنا  
فانها ايضا تيسر له سبيل الخلاص ، اذ توفر له فرص  
النشاط الثقافى الذى يرضى النفس ارضاء عظيما مشبعا

على ان هناك بطبيعة الحال عدد وفير ممن لا تتفق ميولهم مع  
اى نشاط فنى . ومثل هؤلاء يعجزون عن ادراك مواطن الروعة  
فى الموسيقى او الرسم مثلا مهما بدلوا من جهنم . وثمة آخرون  
(١)

لا يولون الفن اهتماما حتى لا يظهروا بمظهر المتخشين تجنيا  
لما يخشونه من سخرية القروااستهزائهم من ذوى النزعة  
السدية . ومثل هؤلاء كثيرون بالولايات المتحدة . اذ ان  
الثقافة كانت ابن عهد الرواد لا وائل فى تلك القارة وفقا على  
النساء المشرفات على تنشئة الاطفال الصغار . ولذا فان الغلام ،  
عقب انتهائه من تلك المرحلة ، ينشد التحرر من الوصاية  
النسوية ، فيعمد الى ترك الاهتمامات الثقافية المرتبطة بها  
لتتولاه النوادى النسوية . وقد خفت وطأة هذا الاتجاه فى الآونة  
الاخيرة ، ولو ان الامر لا يزال فى حنجة لبلد جهنم وعناء لاصلاحه  
وثمة تفسير عندى لامتناع البعض عن ان ينعموا بهذا المصدر  
الخصب من مصادر السعادة : ان الفن لا يتفق مع النمط الجهد  
للايقاع الذى تخفق به هذه المدنية الصناعية التى يلزمها شريط  
التجميع الآلى . فطعام الافطار تلازمه تلاوة الصحيفة اليومية .  
وكأنى به على هذا النحو ضرب من المراسيم والشعائر . اذ لو  
عمد المرء الى قراءة بضع صفحات من قصة كلاسيكية او مقال  
فلسفى فى الصباح لاختل النظام الآلى للدورة وانقلب راسا  
على عقب وتتفق موسيقى الجاز العادية التجارية مع تلك

الدورة الجامدة وتمشى معها ، ولذا فانه يسهل الاصغاء اليها .  
وتبدو الحان يتهوفن بايقاعاتها الطليقة وقوتها التعبيرية ذات  
طفيان لا يقبله التوازن العصبي . ان الشخص المصاب بالعصاب<sup>(١)</sup>  
الالى قد تم اشراطه على دقات الساعة فأصبح عبثا لها . وغدا  
يخشى الخروج على نظام الجماعة ويؤثر ايقاعا آليا حتى في لهوه  
ورياضته .

لقد اضحى المثل الاعلى للشباب هو « الفرد القياسى » .  
فهم يتخذون من القياسية والانتظام تميمة يستبشرون بها - في  
الولايات المتحدة بالاقل . واصبحت العادات المنتظمة ، والتقدم المتتابع  
المنتظم يسالتهم المشودة . ( واحد ي نعرات هذا التقدم مثلا هي ان  
يتناع المرء سيطرة جديدة كل عام ، بوصفها الطراز الحديث ، غير  
آبه لعدم وجود اى تعديل يذكر بهذا الطراز ) . وحتى الذهاب  
الى دورة المياه اضحى موضع تنظيم . ومجمل القول انهم  
اصبحوا ينظرون الى عدم الانتظام وكأنه يمثل خطيئة  
واثما .

يسلك الانسان فى عصرنا هذا مسلك حيوان التجربة الذى  
اجرى عليه الدكتور بافلوف تجاربه المعروفة فى الاشتراط او الارتباط  
الشرطى ( وفيهنا يسيل لعاب الحيوان حينما يدق سمعه رنين  
جرس معين ، ولو لم يصحب ذلك الرنين تقديم طعام - اذ ان  
الرنين قدا ارتبط بالطعام منذ بداية التجربة ) . واسوة بهذا  
الحيوان بينى الفرد فى وقتنا هذا حياته من مجموعة من الافعال  
الالية . فينهض من نومه فى الصباح ، ويتوجه الى الحمام ،  
ثم يطعم . ويقوم بعمله ، ويسترخى فى ارتباط وثيق مع مواضع عقربى



الساعة . فتطلق دقائق ساعة الظهيرة أفراز عصائر معدته ، وتطلق دقائق المساء شهيته الثقافية من عقالها ، فيقبل على اشباعها بالمجلات والتلفزيون . ويظل انسانا قياسيا لا يحد عن هذا الروتين الآلى حتى ولو أدى الى اصابته بالاضطرابات العصبية . وحينما يصيبه آخر الامر الانهيار العصبى المرتقب فإنه لا يرى انه يتحتم عليه أن يغير من عاداته ، بل يطلب الطبيب بأن يعيده الى حالته « السوية » المطبوعة بالانتظام .

كما أن عطلة السنوية لا تجلب لهى الاخرى روح الانطلاق والتجديد . فرياضته اثناء تلك العطلة تتضمن رحلة يقوم بها بقيادة مرشد، او الإقامة في شاطئ مكث بالزحام ، يعيش فيه طبقا لبرنامج زملائه المصطافين . وأن توجه في موسم الشتاء للانزلاج على الجليد فإنه يستقل مصعدا الى اعلى الجبل ، وينزلج منحدرأ في طريق محدود الجانبين يطرقة زملاؤه . وهو يكرر هلكه الاداء مائة مرة صعودا ونزولا على نفس الطريق الآلى ذاته . ولا يخطر بباله الا في القليل النادر أن يتزود ذات يوم بعلتاد والغذاء ويرتاد الوديان والتلال البكر التى تحيط بقرية المشتى .

فان القيت اليه السؤال : لماذا تحولت رياضته هى الاخرى وانقلبت الى قسر واجبار ، اجابك أن هذا مرده الى انه لا يطبق الوحدة .

ولماذا تراه لا يطبق الوحدة؟ أنه يضيق بها لانها تجرده من اية نماذج يستطيع أن يحدوحدوها . فليس ثمة فرصة « للانتظام » وراء الغير والسير على منواله .

أن معيشة المرء أن اقتصر على سلسلة من الاستجابات الشرطية فان كيانه يحدوحدوها ، ويصبح هذا الانسان أشبه بالالة الاوتوماتيكية التى تلقى اليها بعملة معدنية فتصدر منها أفعال محددة . وأسوة بتلك بالالة تقضى الاوامر التى تلقى الى جهازه الحسى الى بعث الاعمال من جانبه دون أى تفكير ، وبلأ تفقد فكره

الرواية سلطانها على استجاباته . اذ ان الاستجابات الشرطية تنتمى الى اللاشعور ، وتقوم بعملها في الحيز اللاشعورى وحده دون غيره .

وشيينا فشيئا تحل الاجباريات المتواترة التي تشبه الشعائر محل النوايا الصادرة عن ميول المرء ورغباته . ولسوف تأتى اللحظة التي يفتن فيها بعد فوات الاوان انه واقع بين برائن حياة مرسومة محددة العالم ، لا اختيار له فيها . ويجد نفسه انه منى بحياة فاقرة الشخصية بفضل تلك المدنية الصناعية الشبيهة بشريط التجميع الهائل . ولعله عندئذ يشك في قيمة الحياة التي يحياها ، ويتساءل : « ترى ايساوى هذا الذى ظفرت به كل ما عانيت من جهد وما بذلت من مشقة ؟ » .

ويتبدى لنا الرضى الشامل والاشباع العميق الذى توفره لنا الفنون اذا تدكرنا ان الطاقة التى تتدفق في الابداع الفنى الخلاق وفي الاعجاب بالفن ليست سوى طاقة الحوافز الاولية التى لم يتم اشباعها . فكيف يتم هذا لتحول العجيب في الطاقة ؟ اننا لكى نوضح هذه العملية سنبادر الان بتحليل قصة بسيطة من قصص الجريمة :

ويبدو ان قصص الجرائم هى انسب الاشياء للقيام بدراسة من هذا القبيل ، وذلك لانها تستخدم للهروب من الواقع على نطاق اوسع مدى من معظم ضروب الادب الاخرى ، حيث انها توفر ثلاث اشباعان واضحة للعالم لثلاثة عناصر نفسية مختلفة في المرء : وهى اللاشعور والذات الواعية والذات العليا ( الضمير ) .

(١)

فاولا : في اللاشعور جانب سادى النزعة محتبس مكبوت ، يستمرىء جريئة القتل . ففي بداية القصة يتبع القارئ لنفسه

(١) سادى sadistic . محب للقسوة ( ويطلق ايضا هذا المصطلح على ضرب من الانحراف الجنسي يستمد فيه الفرد لذة جنسية من الحاق الاذى بالغير من كلا الجنسين ) .

(١)

لذة الانحيز الى جانب القاتل ، ويتقمص شخصيته ، فيحس انه هو نفسه ذلك الوحش الكاسر الحاذق . وينصب اهتمامه الاول دون شك ، على الاسلوب الذى تتم به الجريمة . فاذا تكسفت له ثغرة في الخطة التى دبرها ذلك الوغد ، يود لو أمكنه ان يتب الى جانبه ليسدى اليه النصيح بالطريقة التى يراها هو . وبهذا التقمص

(٢)

تنطلق بعض الحوافز الاوديبية والعلوانية المحتبسة فى لاشعوره . وبذلك يكون هذا الاشباع الاول قد تم عن طريق النقل أو

(٣)

. التحويل

ويأتى الاشباع الثانى على صورة يقظة متأخرة . اذ يعقب تلك المشاعر الاولية تحرك الذات الواعية عند القارئ . لقد وقعت الجريمة وانتهى الامر ، ومن ثم يفتن القارئ الى انه مواطن يؤمن بالقانون وليس وغدا . ويتبين له ان المجرم ان كان يمكنه ان يفتك بالضحية دون عقاب ، فان المرء لن يستطيع ان يحمى نفسه . وعندئذ ينتقل اهتمامه الى المجنى عليه ، وتقف ذاته الواعية الى جانب الضحية . وتمثل هذه العملية نقلا أو تحويلا ثانيا . وينالو

---

(١) التقمص **identification** يتصور المرء نفسه ذلك الشخص

نتيجة لرابطة انفعالية ، وقد يتصرف ايضا على هذا الاساس

(١) نسبة لاوديب **oedipus** وهو مركب لاشعورى فى معظمه ،

يلتصق به الابن بأمه وتترتب عنه غيرة تجاه الاب . وينشأ نتيجة

لهذا الموقف شعورا بالاثم وصراع انفعالى لدى الابن . وهى نظرية

يفترضها التحليل النفسى فى السويين .

(١) النقل أو التحويل **transference** مصطلح فى التحليل

النفسى يطلق على نقل الاتجاه العاطفى الذى يكنه الفرد أو يلبسه

بشخص أو شيء من الاشياء الى شخص آخر أو شيء خلاف الاول

لارتباطهما معا برابطة ما فى ذهن الفرد .

القارئ مدفوعا بواجب ضميره لسابق تفحصه شخصية الجاني بحماس مضاعف . وتنفق ذاته الواعية خلال تدرج أحداث القصة الكثير من الطاقة النفسية والعقلية الفائضة في المعاونة على مطاردة الجاني والامساك به وعقابه ، مستهدفة إعادة التوازن السوى لميزان العدالة . وهذا يفسر الطموح الذى يستولى على القارئ لأن « يحدد الصواب » . فهو ينشد القيام بنفسه بهذا العمل لكي ينخلص من الطاقة الفائضة.

وثمة عملية ثالثة : ان الذات العليا للقارئ القصة تتقمص شخصية رجل الامن الواثق من فوزه واللى سيظفر حتما بالنجاح . ولقد عهدنا أن الذات العليا لا يشملها الوعى الا جزئيا ، وأنها تتولى ارشاد المرء وهدأيته الى ما ينبغى عليه وما يجدر به ان يفعل . ولما كان الكثير من افعال تلك الذات العليا وتصرفاتها يتم في حيز اللا شعور ، فإن هذا الامر يفسر طابع الغموض والخفاء الذى يكتنف الشرطى الخاص فى القصة حينما يبرز فيها لأول مرة فهو يتفادى الظاهر الروتينى الصريح الذى يتقدم به الشرطى الحكومى فى حلقه الرسمية . وهو شخص له فى العادة موارد واسعة ومصادر خفية من القوة ، ويحتجب وراء ستار من الرقابة النفسية ، تماما مثلما تحتجب الذات العليا جزئيا عن الفحص الواعى . فهى الذات التى يشغف بها المرء ويخشأها فى الوقت نفسه . وتمثل هذه لعملية عملية التحويل أو النقل الثالثة والاخيرة . ولقد أوضحنا انها تتضمن تقمص قارئ القصة لشخصية رجل القانون والامن . الا ان القارئ لا يكون بكليته على اية حال فى جانب العدل بمعناه المألوف . فلقد سبق له أن امتع ثلثي كيانه بمتع مختلفة من تلك المغامرة . وذلك هو السر فى أن قصة الجريمة لا تأتينا عادة بتصوير للعقاب الذى يحيق بالمدنب ، على الرغم مما قدمته تلك القصص من مادة وفيرة لا فذاذ الكتب . وبانتهاء الذات العليا من مهمتها التى يتم بها حل مشكلة القصة يطمئن القارئ الى

انه ليس نمة خطر يتهدد الموقف ويدلى لمن حوله نبأ اكتشاف الجاني ، تم يمضى فى اغفائة من النوم الهادى العميق .  
 غير ان الفن يختلف عن واقع الحياة . فى الحياة الواقعية ترتكب الجرائم ايضا ، غير ان البحث لا يسفر الا عن القبض على الجاني فى جانب منها دون الجانب الآخر . وهذا لا يحدث فى القصص ، لان الذات العليا حريصة على ان تثبت ان الجريمة لا تفيد .  
 فهل لنا ان نفترض من ثم بان الحافز الاخلاقى هو وحده الذى يدفع بالمرء الى قراءة القصص البوليسية ، استنادا الى ان تلك القصص توقع العقاب وتطبق العدالة . كلا ، فاننا لو سلمنا بتلك الدوافع البريئة ببساطة لا تكون علماء نفس ، وعلى هذا نسجل ان قصص الجريمة تستهوى محبى قراءتها فيتعاطونها كالمخدرات . فالبعض لا يسعهم الاستغناء عن تأثيرها النوم . وفى حالات منها بفضى « تمنطى » تلك القصص الى ضرب مخفف من الجنون . فلا سييل اذن للتوفيق بين هذا الاتجاه والاتجاه الاخلاقى فى قصص الجريمة ، ولو بالاقبل عند نهاية القصة .

ان حل ذلك اللغز يكمن كما بينا فى تمقص القارئ الثنائى والثلاثى للشخصيات المتباينة التى تتضمنها القصة . فهو يتقصص فى البداية شخصية المجرم فىرضى بذلك بعض حوافزه الخفية ، ثم يتجه نحو رجال القانون والامن فيخال نفسه واحدا منهم ، ويروق له فى هذه الصفة ان يكتشف دائما ان لا مفر من وقوع ثغرة فى الخطة التى تدبرها اية جريمة . ويسبغ عليه اكتشاف هذا النقص لذة اضافية لانه لم ينتهج طريق الجريمة او يحترفها كمهنة . وبعد ان ينتهى من الكتاب ويعود الى حياته الخاصة تتوثق لديه عقيدته ان حياته التى يحيها ، والتى هى اخلاقية نسبيا هى الافضل آخر الامر . فيرتاح القارئ الى ان عمليات الكبت تلك ، التى تعمل فى نفسه ، لها فى الحق ما يبررها

ولو انه يشعر أيضا بالأرتياح بعد أنغماسه في ذلك الاشباع الخادع لرغباته .

وقد نعثر أيضا في البعض من مسرحيات أويريبيلديس وشكسبير الرائعة ذات السمو ، على تلك الدوافع بعينها التي شاهدناها في قصص الجريمة . وايا كنت التسمية السيكولوجية التي نطلقها على التأثير الحميد للفن - وسواء كان الأمر يتضمن (١) (٢) (٣) تنفيسا أو تحولا أو إعلاء للحوافز البدائية ، وسواء كان العمل الفني الذي يطالعه المرء من الأعمال الخالدة ، أو كان من قصص « الجريمة لا تفيد » فان تأثيره النفسي له قيمة لا تقلد . وعندى ان جودة العمل الفني تلعب دورا حاسما . فان اروع (٤)

اعمال الفن ترسم ( أو تسقط ) على صفحة النفس البشرية أسس الخواطر وأعمق العواطف والانفعالات . وأن شئت التعبير باللغة العلمية البعيدة عن الخيال: فان إعلاء انفعالات المرء المكتوبة يقدو أكثر أشبعا حينما يكون تقمصه المؤقت للشخصية القصصية تقمصا سارا مرضيا . وسواء كان التقمص منصبا على شخصية رائعة في قصة أو على اللمحة الرقيقة من خيال شاعر ، أو على الموجات الساحرة الحية التي تخفق بها الموسيقى الكلاسيكية

(١) التنفيس *oatharsis* (٢) التحول *conversion*

(٣) الإعلاء أو التسامى *sublimation* (٤) الإسقاط *projection*

وهو تفسيرنا للمواقف والحوادث الخارجية بأن نرى فيها أو نقرا خلالها خبراتنا نحن أو مشاعرنا الخاصة بنا. وفي التحليل النفسي: ان ينسب المرء أفكاره ومشاعره أو أعماله الى الغير كاجراء دفاعي ضد مشاعر المؤلمة التي منها احساسه بالاثم أو شعوره بالنقص وبذا يبرر نفسه في نظره .

١٨٩

فان الفن لا يمد المرء بمجرد المتعة فحسب ، بل يوفر له  
اطلاق الطاقة المكتومة .

وهذا التخلص من الضغط اللاشعورى للكنت هو عين الشيء  
الذى ينبغي أن يسعى إليه المحنن الذاتى .

## ١٧

### السوانية - والسوانية المصطنعة

في هذه المرحلة التى انتهينا اليها من التحليل يصل الفرد في  
تطوره الى حالة تزول فيها أو تتحسن ، بعض أعراضه الاكثر  
ايلاما ، وذلك لو أنه مارس التحليل الذاتى لاشهر قليلة  
باجتهاد . وتتوقف عملية الشفاء على قدرة المرء على اجتياز  
الحوالجز التى تفصل ذاته الواعية اليومية عن محتويات اللاشعور  
الخبئية ، التى منها الجراح النفسية التى أصابته في أحداثه  
المبكرة ، وأثناء سن المراهقة ، ومنها العقد النفسية التى تسببها  
لمتاعب والشدائد الناجمة من نقائص البيئة وقصورها ، وما  
الى ذلك . بيد أنه من واجبنا أن نؤكد أن عملية الشفاء هذه تتوقف  
أيضا على نجاح الفرد في معزودة الاتصال بالبهجة التى تختبئ في  
صميم كيانه ، بروفقها الاول ونضرة الصبى ، وتلك الفتنة  
العذبة التى كانت عليها روحه الفتية قبل أن تخالطها الشوائب  
وفى خلال تطور المرء لكسب السيطرة تدريجا على أكتساباته ،  
وعلى ضروب إجابته وفشله ، وعلى التقلصات العصبية ، وضروب  
القلق التى تنتابه فانه يساوره الظن أن تلك المتاعب لم

تكن كلها حقيقية ، وإنها ربما كانت أعراضا سطحية  
( هستيرية ) فحسب فيرتاب في صدق خضوعه بكليته فعلا  
لتلك الاضطرابات .

وكيف ينتهي تفكير المرء الى مثل هذا الافتراض ؟ أن لكثير من  
الاضطرابات التي ينجح العلاج النفسي في التغلب عليها يقع ضمن  
(١)

نطاق الهستيريا ، إلا أنها مع ذلك اضطرابات حقيقية فعلا . ويخطيء  
الفرد أن ظن أنه كان يتصنع العجز عند ما كان يعاني تلك الاضطرابات .  
على أنه قد تكون لديه دواعٍ صحيحة في جميع تلك الحالات تبرر  
اصطناع تلك الأعراض وقتئذ . فضلا عن ذلك فالسألة الى  
حجب بعيد مسألة الفاظ . فالتصنع هو دائما عرض من أعراض عدم  
التوافق مع البيئة ، وهو أحد الأساليب التي يناضل بها المازق ،  
بل أنه أيضا ليس بالأسلوب الهين اليسر .

ويرى كاتب هذه السطور أن التصنع وسيلة شائعة  
يستخدمها الناس في نضالهم في سبيل العيش . فالكثيرون منا يصطنعون  
السوانية طيلة حياتهم . وأغلبهم راضون كل الرضى ضمن نطاق

(١) الهستيريا *hysteria* اضطراب عصبي يتصف بالتفكيك  
*dissociation* ( الذي هو فصل الارتباطات التي مقرها لحاء المخ  
والتي يتوقف عليها استدعاء الذكريات والافكار ومجموعاتها  
كما يتوقف عليها أيضا التحكم في الاعصاب الحركية . ويترتب عن  
هذا التفكيك ضروب من النسيان والالوهام السلبيه وفقد الاحساس  
المخ ) . وتتصف الهستيريا أيضا بقابلية مفرطة للايحاء اللاتمي  
وضروب متباينة متغيرة من الاضطرابات الوظيفية في الجسم  
نفسية النشأ . ويسلك المطلقون النفسيون الهستيريا ضمن ضروب  
العصاب النفسي *psychoneurosis* التي تنشأ عن الصراع وعن الكبت  
حيث تتخذ البؤافع والاتجاهات المكتوبة شكل ظواهر بدنية متنوعة  
تعبّر فيها عن وجودها .

(٢) السوانية *normality*



ذلك التصنع الأعظم . فكم من نجاح في ميدان الاقتصاد أو في الأعمال والإدارة اعتمد بكلبته على استمرار الفرد على التثبيت عن قصد بالمعايير الأزرعة التي تنطوي عليها هذه المدينة بالاحرى . فهل في إمكاننا تسمية مثل هذا السلوك تصنعاً دون أن نحكم في الوقت ذاته على هذه المدينة نفسها بأنها رياء وتصنع وأسع النطاق ؟ انه في استطاعة الجندي أن يصطنع الشجاعة ويقوم بالعمل المسند اليه ولو أنه يملكه . وفي وسع العامل الذي يقوم بتجميع أجزاء الإنتاج على الشريط المتحرك أن يصطنع الثبات للطوب منه . وفي استطاعة مدير المصرف أن يكبح جماح خواطره العابثة ويظل مصطنعاً المسلك الصحيح في الأعمال . الى ان توافيه منيته فيقضى نجبه مواطناً محترماً كريماً .

ومن ثم فلا ضير عندي في أن يتخذ المرء لنفسه هذا القرار: **لأن وقد ظفرت ببعض الراحة عن طريق التحليل الذاتي ، فقد صحت عزيمتي على أن اصطنع السوائية .**

وسوف يعينه هذا القرار على التخلص من قسط آخر من اضطراباته الباقية . ذلك لان رفاقه من الناس سوف يعتبرونه سويًا ، فيعود عليه هللاً الامر بدوره بتأثير نافع مفيد .

فاذا عول المرء على أن « يصطنع السوائية » أو أن يجرب اصطناعها فترة من الزمن فعليه لا ينسى أن هذا الفعل ، حتى اذا انتهى الى نجاح فانه لا يرقى الى مرتبة الشفاء . وعليه من ثم ان يواصل تمرينات الأيحاء الذاتي أيضاً ، وذلك أثناء جلسات التحليل الذاتي المنتظمة التي عليه ان يعقدها ثلاث مرات بالاقبل اسبوعياً والا يفصل ( لوح التحليل ) أو سبورته ، فيدون عليها اللفظ الرئيسي الذي يتمثل فيه ابة ضغينة تملا نفسه ، ثم يتلو هذا اللفظ ويردده للمرة تلو المرة مفكراً فيه ومحسناً به احساساً قوياً حتى يتشبع به ويضيق به صدره ويسأمه . وعندئذ عليه ان يحوه من لوحته ومن ذاكرته أيضاً .

كما ان عليه الا يغفل المصباح الخافت الذى اشرف بوساطته نفسه على اذكاء واطفاء الخوطر والذكريات والاعراض ، وقرآنها واذا ما حلت هموم جديدة محل انشغالاته القديمة ، فمعالجه الا ان يستلقى على مضجعه ويردد تلك المجموعة من الهموم باكملها متخيلا اثناء ذلك انه يطوى كرة من خيط الصوف . وعند انتهائه من سرد تلك الهموم وعودته الى نقطة البداية منها فليقطع الخيط ، وليطوح بتلك لكرة اللينة نحو السحاب العاصف وليرقب اختفائها من مجال تصوره الخيالى .

وعليه ايضا الا يغفل أية فرصة للتنفيس بقبرها لعادات ويقبلها العرف . اذ ان اجابة الرغبت ، اذا تيسرت ، فى الحياة الواقعية لخير وسيلة لاستعادة توازن الايقاعات الحيوية . على الا يترك المرء استخدام وسائل التحليل الذاتى الحاذقة التى ادلينا بوصفها فيما سلف .

ومن واجبه الا يحسب فى تقريره انه نال الشفاء ويرت على احسن حال الا اذا الفى نفسه راضيا عن سلوب الحياة التى يحياها . اذ ان العلامة الوحيدة المؤكدة التى منها يستدل المرء على البرء الناجز هى ان يكون على درجة لا بأس بها من السعادة والانطلاق الداخلى .

وقد يستعصى علينا البت احيانا فى امر احد الاعراض لنحكم بأنه اصطناع محض من عدمه

لى عم متقدم العبر ، بالغ المودة ، رقيق الجانب ، غير ان عيبه الوحيد هو انه مولع بالخمر ولقد اصبحت زوجه مرارا بنوبة قلبية اثناء غيابه عن الدار فى حدى الحانات القريبة . وكان عند عودته يجدها ملقاة فى ركن من اركان المنزل ممتعنة اللون فاقدة الوعى . وكان تشخيص الطبيب انها مصابة بمرض خطير بالقلب ، فتملكه عسى خوف بالغ وعول على البقاء بجوارها يشرف عليها ويرماها . وذات يوم برح الدر ليلقى خلاله القدامى ، وتبادر الى خطرها انه قد يعود مخمورا ، فاتتابتها التوبة من جديد .

وأصيب العمم بمرض الزمه الفراش طيلة عامين كاملين لم يكن في وسعه خلالها تناول أى مشروب . واثناء هذه المدة عانيت الزوجية وأرهقت نفسها بالعمل دون أن يلحقها تعب أو أن تعاني اضطراباً مما هو معروف عن مرضى القلب حين يرهقون أنفسهم . فلما شفى وعاود الذهاب الى الحانة ذات يوم ، عاد الى الدار فوجدها ملقاة على الأرض كسابق عهدها .

من الواضح الجلى أن نوبات القلب التى كانت تنتابها ، كان لها غاية ، هى أنها تستهدف منعه من الشراب . غير أننا لانستطيع القول بأية حال أن تلك الاعراض كانت مصطنعة ، فالقلب بوصفه جزءاً أميناً من كيانه قد حقق ما ربهها اللاشعورى .

وليس الاصطناع على الدوام تليقاً او زيفاً كاذباً . فإنه قد يكون أساوباً من أساليب مناضلة الشدائد يكاد يكون مرضاً . وفى الكثير من الحالات يكون المتصنع مدفوحاً الى موقفه المريب ببواعث خالجه عن ارادته ، بل انه قد يبغض موقفه التملصى كل البغض ومع كل فلن يعفيه من عبء دوره هنا أى تصميم قوى من جانبه . وعليه كى يحرر نفسه ، أن يسلك الطريق غير المباشر ، فيحطل حوافزه أولاً ، ثم يتجه بعدئذ نحو الاعراض فيهاجمها ويزيلها .

واين نجد الحد الفاصل ، على وجه التحقيق ، بين الاستجابات « الحقيقية » والاستجابات « الزائفة » ؟ انه من العسير أن نعين حلاً فاصلاً كهذا . فعندما تصب حشرة كالخنفساء مثلاً بمقرب حيوان يفوقها قوة وبأساً وتشعر أنه يوشك أن يدهمها ، فإنها تتماوت ، أى تتظاهر بالموت ويصدر عنها هذا التصرف بكيفية تلقائية . فهى تعلم يفرزتها أنها طالما كانت على تلك الصورة فهى أكثر أمناً مما لو حاولت الفرار . إذ أن أغلب الطيور والوحوش تأبى التهام الجثث وتؤثر اكل اللحوم الحية التى لم يلحقها فساد ولا عطب . فالخنفساء إذن تتصرف كما لو كانت كائناً عاقلاً ، فتتصنع الموت . وهل فى إمكاننا استنكار تصنع كهذا ؟ كلا

١٩٤

وبالتأكيد . وبالمثل فانه لايسعنا ايضا ان نستنكر ضروب التمثيل  
العديدة التى ينتهجها الرجال والنساء فى صراعهم المرير من  
اجل الحياة ، او نصدرو حكما بأدانتها .

واذا افترضنا ، من جهة أخرى ، ان تلك الخنفساء التى  
اتخذنا منها مثلا ، نسيت أنها على قيد الحياة وظلت بلا حراك  
الى ان اشرفت فعلا على الهلاك ، فانا نستنكر تصرفها . ولو أنها  
كانت كائنا عاقلا لكننا ننصحها بالعدول عن مسلكها وان تجرى  
شيئا من التحليل الذاتى .

ولذا فمن المناسب ان نضوغ القاعدة على الوجه الآتى : اذا  
اخفق التصنع فى تحقيق الغاية المقصودة به فمن الخير ان يتخلص  
المرء منه .

ان اساليب الدفاع التى يملكها الفرد – والتصنع احدها –  
تتحول الى اعباء وتبعات ان هى أضحت عاجزة عن معاونته فى  
صراعه الجبار من أجل المعيشة ، بعد ان كانت عتادا يستعين به .  
انها تصبح أمرا مرذولا اذا أدت الى عزل المرء عن بيئته وعالمه  
الخارجى، وما تحويه تلك البيئة من قوى فى وسعها ان تتحالف  
معه وتعينه فى هذه الدنيا .

وقبل ان يزاد التصنع ويستفحل أمره ، فيذهب  
الاشعور فى أضطناع المرض الى أبعد مدى . ولتوضيح ذلك  
نسوق المثال الآتى : كانت سيدة تعالج فى سويسره بالتحليل  
التفسى . وانبأها المحلل ذات يوم أنه لكثرة مشاغله الطائرة  
سيضطر لخفض عدد جلساتها الأسبوعية . وطلب اليها ان تعين  
التحليل بما اسماء (واجبا منزليا) ، يتضمن تدوين مجرى مستدعياتها

(١)

الطليقة في دلرها ، على أن تجيئه بما دونته ليقوم هو بتحليله .

(٢)

ولما كانت تلك المرآة قد كونت « نقلا أو تحويلا » تجاه المحلل ، فقد خيل لها أنها لن تتحمل الاستماعة عن المقابلة الشخصية بالكتابة الصماء وهي منفردة بنفسها . وادى توقعاتها إلى عنايته الشخصية إلى أصابته باكتئاب عميق . وذات يوم زلت قدمها وهي تصعد الدرج فأصيبت بكسر في المعصم الأيمن ، وغدا من المتعذر عليها بطبيعة الحال ، ويدها في قالب من الجبس ، أن تبون واجبها المنزلى . فاضطر المحلل إلى العودة بها إلى الجلسات المنتظمة .

ولما سألتها مستوضحا عن سبب الإصابة عجزت عن أن تنظر خلال الحادث بنظرة ثاقبة . ولم يكن لديها من تفسير لعدم وقوع الكسر في قدمها مثلا ، أو في معصمها الأيسر . وزعمت أن الإصابة لا تعدو أن تكون محض مصادفة . وهذا رغم أنها قضت بضع سنوات في التحليل على يد محلل كفاء .

ان « الاصابات المقصودة » يتكرر وقوعها بكثرة تفوق ما ما نظنه ممكنا . فهي اصطناع المرض يصل الى حده الأقصى . فما من أحد يجروء على الشك في وجود عرض واضح المعالم ككسر بالمعصم - حتى ولا المريض نفسه

(١) المستدعيات الطليقة *free associations* وهي جوهر طريقة التحليل النفسي . وهي أن يسرد المرء بلا انقطاع سائر الخواطر التي تطرأ له بعد أن يكون قد أعطى في أول الامر كلمة تكون بمثابة منبه أول . وبخلاف ذلك تطلق هذه التسمية أيضا على اختبار تجانس الالفاظ الذي سبق وأوضحنا بيانه في الفصل الخامس من هذا الكتاب وهو يمثل « اختبار يونج التشخيصي بالمستدعيات الطليقة » .

(٢) النقل أو التحويل *transference* وقد سبق شرحه .

وليس ثمة فارق غير الاختلاف في الدرجة بين التصنع وبين كل من الإيحاء الذاتي ، والعجز العصائى ، والمرض النفسى (١)

الجسمى . فكل واحدة من هذه الظواهر فى وسعها ان تتحول الى الاخرى فى سهولة بالغة .

ولذا فلو أننا طلبنا الى فرد ما ان يقلب الاجراء ويصطنع السوائية فما من شك ان الفرصة ستتوفر له كى يحول هذ « الاصطناع » الحديث الى « حالة حقيقية » هى الحياة السوية اذ أنه سيانس الى اتصالاته بالغير الحديثة العهد ، ويزداد بها تعلقا . وبمرور الزمن يتخلى لا شعوره شيئا فشيئا عن آلياته العصائية وأساليبه الدفاعية الشوهاء . فما على المرء من ثم الا ان يلعب الدور . وسوف يكتسب قدرات جديدة تضى على شخصه أهمية . وعندئذ لن تعود به حاجة الى تلكم الاعراض الدفاعية . لو أن المرء ثابر على التحليل الذاتى ، دون افاضة فى التحدث عنه فانه سيجنى الكثير عن طريق اصطناع السوائية ، وينال قوة ونشاطا .

## ١٨

### التبرئة من الشعور بالاثم

ان الحلقة الاخيرة من حلقات التدريب فى التحليل الذاتى هى (٢)

تبرئة الذات ، وهى وسيلة من وسائل تخليص الذات من عوائق الشعور بالاثم .

(١) المرض النفسى الجسمى psychosomatic illness

العلل البدنية التى تترتب عن ظواهر أو اضطرابات نفسية .

من : A.T.W. Simeons. Man's Presumptuous Brain

(٢) تبرئة الذات Autocatharsis

على أن هذا الشوط هو أكثر المراحل صعوبة بين أطوار العلاج جميعا ، وينبغي ألا ينتهجه المرء إلا بعد التذريب وأف مستفيض في أساليب التحليل الذاتى . والتبرئة لا تنصب على مركب (١)

ائم فطرى غامض يفرض أنه يكمن فى اللاشعور . اذ ينبغي قبل اية محاولة يبدالها المرء لمنع نفسه التبرئة من مركب الائم ، أن يكشف الستار أولا عن الاسباب الخفية التى ترجع اليها أعراضه وحالات الشقاء والضيق التى تعتريه . وذلك بإجراء بعض بحوث التحليل النفسى الاصيلة للكشف عن منشأ ميوله العدوانية ورغباته المنحرفة . وحتى لو ان الذنب الذى ينسبه لنفسه كان فى معظمه محض خيال فان شعوره بالذنب يظل مصدرا للاذى النفسى ويبقى مكبوتا لا تدرى عنه الذات الواعية شيئا . غير أن تلك المشاعر ما أن تبدأ فى الكشف للعيان حتى يصبح فى وسع المرء مهاجمتها وعزلها وابطال اثرها بأساليب التحليل الذاتى .

ان الانموذج الذى تتبعه عملية التبرئة الذاتية يدرج على منوال عادة كانت فيما مضى واسعة الانتشار ، ويتلخص وصفها فى هذه العبارة : ان المرء اذا زلت قدمه اثناء السير فعليه أن يعود ادراجه متتبعا خطاه ، وان يمضى مرة اخرى على البقعة التى زلت فيها قدمه .

ومن الواضح أن تلك العادة القسرية كانت تمثل « اجبارا » وقسرا . بيد ان هذا الاجراء لم يكن محض عبث ، بل اجراء ينم ، فيما أرى عن تفكير يتمشى مع علم النفس . ويسدو منه أن الاجلاد ادركوا هم أيضا أن اخطاء معينة يرتكبها المرء تكون أكثر من مجرد أحداث عارضة . فزلات اللسان مثلا ، وزلات القدم ، كثيرا ما تكون رموزا لمقاومة لإشعورية فالشخص يأبى فى قرارة نفسه ، على سبيل المثال ، أن يسلك طريقا معيناً ، ومن ثم فان دوافعه

البنية الآلية تأبى الامتثال للامر الواعى الصادر اليها ، والقصد من اعادة الكرة هو ان يختبر المرء الموضع الخبيثة المستترة في نفسه، وما اذا كانت هذه الموانع اشد قوة من ارادته الواعية . كما ان تلك الاعادة توفر له فرصة جديدة لتعديل زاوية واختيار مسلك مغاير .  
واذا افلح المرء في التغلب على العقبة اللاشعورية فانه سيمضى بعدئذ في طريقه قدماً في سر ولين .

وثمة مثل لتلك العادة ذات الطابع الخرافي نجده في عادة نهساوية قديمة كان القصد منها المعلونة على استعادة الذاكرة . وكان مؤداها : لو ان فكرة هامة تاهت عنك اثناء السير ، واستعصى عليك استعادتها ، فعد ادراجك بضع خطوات ، وستعود اليك الفكرة المفقودة على حين غرة خلال مشيك من جديد على نفس الرقعة من الارض .

وقد لا يفلح تحوير هذه الفكرة لتطبيقها بمعرفة شعب شغوف بقيادة السيارة ، بيد أنها - على المستوى العقلى - فكرة جد نافعة .

وكثيرا ما نلتقى اثناء التحليل بمشاعر اثم في اللاشعور ، تكون هى السبب السكامن وراء حالات الاكتئاب في احيان كثيرة تزيد عما نخاله ممكناً . وكلما توغلنا في اللاشعور يبين لنا فرط انتشارها وتغلغلها فيه بحيث يكاد انرها يعم اللاشعور بأكمله . فمن اجبارات لامعنى لها ، الى نظريات معقدة في الفقه او في اللاهوت ترمى الانسان بالانحطاط والفساد الشامل . وقد لاحظ المحللون النفسيون ، على سبيل المثال ، ان اجبارات غريبة تظهر عقب وقوع حادث وفاة بين افراد الاسرة . فيستولى على الشخص ضيق بالغ عقب وفاة ابيه او امه ، لا يتناسب مع سابق اهماله لذلك الوالد عندما كان على قيد الحياة . ويفسر التحليل النفسى هذا الانقباض بأن رغبة لا شعورية في موت الوالد او الوالدة كانت قائمة ، مما دعى الى ضرورة التكفير عن تلك الرغبة ، بوصفها



اثما ، عندما تقع الوفاة بالفعل . ويشتهب الشخص في أن تلك الرغبة اللاشعورية كانت هي السبب الذي أفضى بطريقة غامضة سحرية الى وقوع الوفاة . وتكون النتيجة أن يتخلى ذلك الشخص عن هناء اضحى ممكن التحقيق بعد ذهاب الراحل أو الراحلة ، ( كأن يعرض عن الزواج مثلا أو يرجئه دون مبرر الى أجل غير مسمى ) . فالعادة المتأثرة بالتزام الحداد مدة عام بعد وفاة الأب أو الام ليست ناجمة عن ورع أو تقوى ، وانما هي تكفير عن اثم لا شعورى .

فان تمنحض هذا الموقف عن اكتئاب بالغ أو اضطراب شديد فان الالتجاء الى الطبيب النفسى يصبح أمرا ضروريا أما في الحالات الهينة فيفيد المرء من مجابهة شعوره « بالذنب » وجها لوجه (أى ما قد يساوره من رغبة في موت ذلك الشخص ) . فيوضح لنفسه ان تلك الرغبة أو الامنية كانت عديمة الاثر ، وأن كل حياة مآلها حتما الى الموت ، بما في ذلك حياته هو نفسه ، وأنه لم يهمل نجدة الراحل حينما كانت النجدة أمرا ميسورا .

وقد يفيد المرء أيضا ان يذكر ان الحب والكراهية لاينهض وجود أحدهما حائلا دون وجود الآخر . فان اقلب المشاعر لها

(١)

طابع مزدوج ، أى انها تتسم « بالتناقض الوجدانى » . فلقد كانت المرأة في بعض بلدان الشرق الاوسط ، حتى عهد قريب ، يداخلها الشك في حب زوجها لها ان هو كف عن ضربها . فالحب والاذى يتحدان اتحادا وثيقا في اطار تلك الكتلة العجيبة المفعمة بالتناقض الا وهى النفس البشرية . فهل يستحيل إذن على الابن أن يخساره بعض احساسى الصدوان تجاه والده المحبوب ؟

(١) التناقض الوجدانى ambivalence هو اتخاذ اتجاه عاطفى حيال فرد من الافراد يتضمن تعاقب المشاعر المتضادة وهى الحب والكراهية

ان تلك اللحظات الخاطفة من العلوان المستتر لاتمر دون ان

(١)

تلمحها عين الرقيب الداخلى الذى يسجل على المرء من فوره كل شاردة من هذا القبيل، فتلمحه مثلا وهو يقول فى نفسه : لعمري، ما بال هذا المتعنت ، عدوالتجديد لا يسقط ميتا لساعته ؟ « فتقوم الذات العليا لفورها بكبت هذا الخطر وإقصائه الى اعق افوار العقل الباطن ، حيث يخف اواره، الا انه يظل يحترق بلا لهب . وعندما تقع الوفاة فعلا ، فيما بعد ، واثناء حسرته وحزونه الصادق لوقوع المصاب، يبرز من اللاشعور احساس خافت بان المرء نفسه كان يبغي هذا الذى وقع . وها هو ذا اخيرا مركب الاثم قد تكشف فى عنقوان شدته وقوته .

على ان مركب الذنب او الاثم لا يكون بالضرورة دائما رغبة فى موت أحد . فان أى فعل يمثل العصيان او العقوق نحو والد مستبد او أم قاسية، واى اهمال فى العناية بعزيز يكفى لبعث هذا النوع من الاضطراب .

(٢)

فقد يستولى على المرء تشاؤم طاغ بان « نحسا » يعرقل أعماله جميعا وأنه سيظل يعوقها عن النجاح ما لم يقم بالتكفير عن ذنب خفى مبهم يتعلم عليه تحديده. وترة تفصح «العصبية» او الترفزة عن وجودها فى صورة اعراض أخرى ، فتظهر فى صورة الشعور بان الشخص « مستأصل من جذوره » ينقصه الامن وتموزه الحصانة والطمأنينة ، او بعبارة أخرى فانه يشعر انه ضائع فى هذه الدنيا الواسعة . واحيانا أخرى تظهر فى صورة علل جسمية ملموسة . فنكون اكزيما المجلد مثلا هى النمط الذى

(٣)

يستجيب به الكائن العضوى لتأثير الكبت . ويوضح أطباء

jinx نحس (٢)

(١) الرقيب censor

(٣) الكائن العضوى organism

الجلد رايهم في هذا الامر بالقول ان الاشخاص الذين يعجزون عن البكاء أو بر التنفيس عن انفسهم بشكل ما خليقون ان يصابوا بمرض جلدي . بل ويفصح بعض هؤلاء الاطباء عن تلك الظاهرة بقولهم ان هؤلاء المرضى « يبكي جلدهم » .

والدموع هي ثمن اللتب ، وهي قربان وضحية يقدمونها للموتى . وهذا الراى الموروث عن الاجيال الغابرة انما هو راى سليم من الناحية السيكولوجية . ومن ثم ينبغى الا يكسب المرء نفسه جهداً أو ارهاقا لجبس الدموع من أجل كبرياء كاذب أو عن خجل . اذ لو اتيح له أن يبكي مصابا لافضى به هذا الى ازالة الكبت ، وعندئذ يتفتح اللاشعور وتفحصه الذات الواعية .

وانها لحقيقة على جانب من الغرابة ، ومن السهل اليسر أن يتبينها المرء بنفسه ان الاحساس بالذنب لا علاقة له بالضرر الذى يلحقه الفرد بالغير . فمشاعر الائم تتولد في اللاشعور نتيجة لاسباب تبدو غير مترابطة عندما تتفحصها الذات الواعية . فضلا عن ان الاذى الذى يلحقه المرء بممتلكات الغير أو ببلده ، أو حتى بحياته ، لا تتولد عنه مشاعر ائم مطلقا ان تمت تلك الأفعال طبقا لنظام اجتماعى و نفسى معترف به . علما بان تلك الانظمة نفسها تختلف اختلافا بينا باختلاف الزمان والمكان . ولذا فان «الضمير المثقل بالذنب » لا يرتبط بالذنب الذى يشير اليه الوضع القاتونى . واذن فعلى أى شيء تمل مشاعر الائم ؟ انها في معظم الحالات أعراض لامور أخرى غير الاسباب التى يفترضها الوعى . ويتضح هذا التحايل والالتواء الذى يكتنف مركب الائم من المثال الآتى :

خاض احد معارفى محنة مفزعة . فلقد شبت النار في دوازه وائت عليها ، وماتت زوجه في الحريق ، بينما كان هو متغيبا في سفر . وعاد من فوره للماتم ، ولقرط حزنه بدأ عليه انه لن

يشعزى . وخلال الاسابيع التالية تدهورت حالته النفسية وانهارت .  
وغربا عاجزا عن اداء أى عمل ، حتى لقد ساورنا الخوف بعض  
الوقت أنه قد يصاب بالجنون . وذات ليلة ، قصد الى أحد  
المشارب والتناول بضعة اقداح ، فأخذ يدلى الى من رضى الاصفاء  
اليه أنه وحده الملوم في وفاة زوجته . وبالقدر من الجدية  
الذى اتاحته له حالة الشغل التى كان عليها أصر على أنه قاتل  
أثيم .

وكان من المقطوع به أنه من المحال أن يكون هو التسبب في  
اشعال النار . وحارا أصداقلؤه كما تحير هو نفسه في تفسير  
مشاعر الذنب المفرطة التى كشف عنها تأثير الخمر وأطلق لها  
العنان .

ولما حملته على أن يعود الى الماضى بخواطره ويتتبع خطاه في  
ذهنه ، اعترف بأنه على الرغم من كلفه الزائد وجبه البالغ لزوجته  
(١)

كانت له ميول جنسية مثلية . بل أنه في الواقع تزوج تلك السيدة  
لأنها صرفته عن تلك « الاثيلاء الفظيعة » على حد تسميته لتلك  
الميول . وفجأة عثر على تفسير لركب الاثم : فلقد تذكر أنه قام  
بزيارة صديق ذى ميول جنسية مثلية ، وتصادف أن تمت تلك  
الزيارة في نفس الساعة التى قضت فيها زوجه نجها بفعل  
الحريق . ولقد كان يعلم طيلة الوقت بهذا الاتفاق الزمنى في  
قرارة عقله الباطن ، إلا أن عقله الواحى أبى أن يسلم به . ولذا  
فان تفكيره طاف يشتى ضروب التجميع حتى برهن لنفسه أن  
اهماله هو الذى تسبب في اشتعال النار وبالتالي في موت  
الزوجة .

(١) الميول الجنسية المثلية homosexual inclinations

هى ميل الذكر للذكر والانثى للانثى .

ولما تكشف له أخيراً أن جرّيمته لم تكن جريمة قتل ، بل كانت خيانية يشوبها الانحراف ، أمكنه أن يفكر في الأمر تفكيراً عقلياً وأن يقطع فيه برأى منطقي . وما لبث أن استعاد توازنه واستقرّاره .

والتوازن النفسي من الأمور الأساسية اللازمة للصحة العقلية . فمن الضروري أن تتعادل الحالات النفسية المتضاربة . إني أن كل انقباض لابد له من حماس أو بهجة تتوازن معه ، وهلم جرا . ويعنى هذا بالتبعية أنه لا يكفي أن يكشف المرء عن المصدر الخفي لشعوره بالاثم ، بل ينبغي أن يزيل من ذهنه أثر هذا الاثم (١)

بما يتكافأ معه من كفارة تمحو أثره من الذهن . وعندى أنه من الخير أن يواجه المرء الاثم الخفي بتكفير خفي ، كأن يقوم بعمل من أعمال الخير أو فعل رمزي يظل خافياً عن غيره من الناس . وفي حالة ظهور الذنب بجلاء ينبغي أن يكفر المرء عنه باقامة الدليل الواضح والبرهان الملموس على أنه قد غير من مسلكه . فان كان قد الحق أذى بانسان فليكبح جماح كبريائه — وأهم من هذا وأكثر مشقة أن يتغلب على موانعه النفسية — ويحاول الاتصال بهذا الشخص ليصلح ما أفسد ويعوضه عما الحقه به من أذى وسوف يكون حقاً سعيد الحظ إذا لم تكن فرصة التكفير قد أفلتت . لأن اللياقة الخالصة من الرياء هي خير ضروب علم النفس .

فان لم تكن هناك أضرار فعلية تتطلب اصلاحاً فقد يوجد برغم ذلك أثم في حيز الدهن أو العاطفة . ومن الجائز أن يكون مبعث هذا الاثم الدهني مجرد تصورات أو تخيلات ، إلا أن الذنب يظل في تلك الحالة في طوية النفس حقيقة واقعة ويتطلب التكفير . وقد يستشعر المرء حيناً أو شوقاً غامراً ، فيقوده

مثل هذا الاحساس . بطريق الصدفة الى اكتشاف رمز يحقق له التكفير ، ويتم له الارتياح بعد تقديمه هذا القربان في الخفاء . وسيبدو مركب الذنب بعدئذ وكأنه ينشد الزوال . فان عادت ذكرى ذلك الذنب القديم ذات يوم من جديد فانها تطفو من اللاشعور مقرونة بذكرى التكفير ، اذ تكون الفكرتان قد ارتبطتا معا برباط وثيق ، فلا يستطيع المرء التفكير في احدهما دون استدعاء الاخرى . ولقد اعرضت مدونة فريند في التحليل النفسى في اصرار بالغ عن الاهتمام بالافعال الرمزية وتجنبت بصفة خاصة موضوع التكفير وما شابهه . فزعم اغلب المحللين النفسيين انه يكفى ان يكشف القناع عن مركب الائم اللاشعورى لكى يفقد هذا المركب تأثيره الويل ، منذ اللحظة التى يفتن اليه فيها العقل الواعى . وبصرف النظر عن الناحية النظرية ارجو ان نخطو الى الامام خطوة واحدة . فيعد ان يعثر المرء على المصدر الذى تنبعث منه مشاعر الذنب البهمة ، عليه ان يعادل هذا الذنب عن طريق قيمته بعمل ذى فائدة ، او عمل من اعمال الخير ، او باى فعل له اثر حميد من شأنه ان يلغى الاساءة الاصلية . ثم يقوم المرء بربط هاتين الوحدتين العقليتين فى وحدة جديدة متعادلة تضمهما معا . وسوف يرى بهذا انه من اليسور ان ينسى المركب باكملة بعد ان تم له تفرغ الشحنة الكهربائية . وتقصر المنار الكهربى على هذا النحو .

واى ضرب من ضروب التكفير يجلد المرء ان يختار ، اذا ما صحت نيته واتجهت الى اصلاح ما افسد ؟ ان اخير الوسائل هى ان يتعقب المرء خطاه فى مخيلته ، فيعيش من جديد فى الموقف الذى نشأ عنه مركب الائم . وباستعادة الذكرى سرى انه كان عليه ذات يوم ان يختار بين مسلكين مختلفين عند نقطة معينة فى الطريق .

ولعله في وقته الراهن يجد ان في امكانه ان ياتي بعمل مث  
يشبه القرار الذي لم يقع اختياره عليه آنئذ .  
وحذار من ان يساء فهم هذا الاجراء . فليس مطلوباً ان  
يسجد المرء في ذلة وخضوع امام ضمير قاس او ذات عليا لطفية .  
بل عليه ان يؤدي عملاً واحداً من أعمال التوبة ، محدد المعالم ،  
قصير المدى ، يستطيع استعادته وتصوره في السنوات المقبلة كلما  
اراد التفكير في الامر . فان كان المرء موسراً فليبدل العطاء عن  
سعة في سبيل غاية نبيلة ذات مرة، وليسخو في هذا السبيل سخاء  
تملكه منه هزة جامحة من الازليح . ومن الواجب الا ياتيه  
هذا الفعل بانقباض ، بل ينبغي ان يضفى على شخصيته زهوا  
وشعوراً بالتألق .

ويقيني انه من الميسور ان يجد كل امرئ في كتب الدين آية  
تنم عن حالته وكرهه ، او حتى في آيات الشعر مما نطق به  
الشعراء المتصوفون، فيستظهرها لنفسه ليستعيدها كلما عاودته  
ذكرى هذا الائم القديم . ولاعبرة بنوع الفعل الرمزي الذي يقع  
عليه اختياره . ففي وسعه ان يشعل شمعة ، او يصعد جبلاً ،  
او ان يضفى الى عمله سراً على الاقدام عوضاً عن استخدام  
وسائل النقل . وقد يكون في السر مشقة ، الا ان فيه متعة  
ايضا ، اذ يوفر الفرصة لرؤية الاشياء وتتبع الخواطر . وهي  
فرصة لا يلقاها المرء عادة اذا استقل السيارة او غيرها من  
طرق النقل .

ان اى تبديل او تغيير في العادات المتأصلة يمثل لبعض  
الناس ضرباً من ضروب العقاب . وللبعض الآخر تقوم اعدائهم الى  
مقرهم الاوّل وماواهم القديم بنفس هذه المهمة . فليتخير المرء  
بنفسه الضريبة التي يفرضها على ذاته والتي تلائم موارده النفسية  
وليست شدة العقوبة ولا قسوة الجزاء هي التي تسبغ على  
المرء الشعور بالانفرة ، بل السلطة الكامنة وراء هذا الاجراء ومبلغ

سيطرتها ونفوذها . فبعد أن يكتسب المرء هيمنة كافية على نفسه فإن أى إبحاء ذاتى بالغ القوة يحمره من نى مركب اثم . على أن الشرط الرئيسى الذى لابد أولاً من توفره هو بطبيعة الحال أن يكون المرء قد أصلح من طريقه . والشرط الثانى هو أن يقتنع المرء اقناعاً وثيقاً بفاعلية هذا العمل من أعمال التوازن الدهنى فى انقاذه من مركب الاثم .

ومن واجب الفرد أن ينمى فى نفسه قوة البداة كى يقوم باختيار رمز التكفير الذى هو فى حاجة إليه ، مادام ينشد اتمام التبرئة والتخلص من وخز ضميره . فهذا الاختيار اثمها هو جزء لا يتجزأ من العلاج . وتكرر أن علينا ألا ننسى أن الاثم الدهنى يلائمه التكفير الدهنى .

ساد الاعتقاد فى العصور الوسطى بأن الشعور بالاثم فيه تقويم للروح وتدعيم لقوتها . غير أن علم النفس الحديث قد أثبت فساد هذا الزعم . فان مشاعر الاثم هى مصدر وبيل من مصادر الاضطرابات العصابية، وقد تلحق العجز وتبعث القصور فى إنسان وأقر الصحة طبيعى التكوين .

واذا ما كانت السبورة التى أسلفنا ذكرها فى متناول اليد، وهى التى أوصينا فى جلسات سابقة باستخدامها ، فليدون عليها المرء الكلمة الرئيسية التى تمثل مركب الذنب الذى يرأوده . وليضف إليها لفظاً يمثل كيفية التكفير عنه . واقرأهما معا . وخلال الشطر الأكبر من ساعة اليوم التحليلية عليه أن يفكر فيها معاً بعيد التفكير، حتى ترتبط الفكرتان معاً ارتباطاً لا فكاك منه ، فتظلا متلازمتين . ثم يقوم بمحوهما من كلتا الصفحتين : صفحة السبورة و صفحة عقله الواعى أيضاً .

فان كانت خطيئة المرء مما لا يقتصر على التفكير وحده ، بل كانت من المساوىء الخطيرة التى لا يتأتى له فيها أن يصلح ما أفسد من ناحية الواقع، فما زالت أمامه وسيلة عملية لتخفيف اضطرابه



النفسي . ان في امكانه ، كمنفذ أخير - ايا كان ذلك الشيء الذي يلزم ذاكرته - ان يقول لنفسه : « اثنى على أية حال سوف اكفر عن ذنبي هذا ما دمت سأموت يوما ، ما من ذلك بد ، واذن فلننته من اجترار هذه الذكرى، ولنبعث وقتنا الراهن » .

ليست بالمرء حاجة الى الكمال . فالحياة نسيج واه لا تفلح صياغته في عمل فنى كامل الاتقان . وانما المرء في حاجة الى الاتزان لينعم بوجه ما بسنوات عمره المقبلة ، على الرغم من النقص الذى يغشى قدراته . والوقت كفيل بالكثير . فمسائل عديدة من التى « ليس لها حل » تحل مثلا عن طريق « سن اليأس » ، وغيرها يحل بالتقاعد او اعتزال الخدمة، كما يتم أيضا حل جميعها بالوفاة . ان تلك الصورة المرتقبة ليست بلا معنى ، او هى بالاقبل ليست كذلك في كل حالة .

ومشاعر الذنب التى تكمن وراءها أسباب جنسية من الخير يناضلها المرء بالتفكير العقلى . فمنطقيا أو عقلا ، يقوم الانم في المسائل الجنسية عندما يقع اذى فعلى للشريك . فاغتصاب القاصر او الاتيان بحمل لفتاة غريبة برغم ارادتها لهى من الجرائم الشنيعة والبشعة . وكثيرا ما يتوارى جوهر المشكلة عن بصيرة المرء . فالنشاط الجنسى في حد ذاته ليس جرما . ولقد كانت هناك تنوعة ، طال امدها قطعا ، ترمى الى بث مشاعر الاثم في المراهقين خلال المرحلة التى يجتازون فيها اولى خبراتهم الناجمة عن نشاط الغدد الجنسية وأنه لجدير بالانسان ان تكون اولى خبراته الجنسية امراضا طبيعيا وجميلا . بيد أن تلك الخبرة تكتنفها في الغالب سحب داكنة من عقد الاثم ذات القوى الايحائية الطاغية . اذ ان الربون

(١)

يفترضون ( او يسقطون ) ضروب احباطهم وفشلهم في تلك النفوس الغضة . والجنس في حد ذاته ليس بطبيعته جرما .

(١) الاسقاط projection هو افتراض المرء مشاعره في الغير

فان كانت ضروب الكف والاجبار مصدرها احساس بالاثم  
ناجم عن خبرة جنسية فليحاول المرء جاهدا علاجها عن طريق

(١)

التبرير العقلى ، أى بان يجعل المركب مفهوما او معقولا لديه .  
وليطبق اوضح ضروب تفكيره الواعى فى تلك الامور .

فان ظل هذا الاحساس بالاثم يلاحقه من حين لآخر ويكرره  
ويعوقه عن بلوغ اهدافه التى يسعى اليها فليجرب اللاتركيز  
( على النحو الذى اوصينا به فى الفصل العاشر ) . وله ان يصوغ من  
عبارات (الفكرات المهمة) ما يعرب به فى صراحة ان ذلك التصرف لم  
يصدر عن ذاته بل انه صادر عن مركب الائم وحده دون غيره ، او  
ما يؤكد به ان منشأ ذلك التصرف هو « الغدد » وحدها ليس الا .

فاذا اخفق هذا الاسلوب فى تخليصه من تلك الاعراض البغيضة

(٢)

والمشاعر المؤلمة فليطبق التبرئة الذاتية . غير ان هذه العملية  
الاخيرة تتضمن الاعتراف بالاثم ، ولذا فانها ليست خير ما يوصى  
به فى حالة الخبرات الجنسية . الا انه مع ذلك فى الوسع استخدامها

فى حالة اخفاق اسلوب التبرير العقلى . وليختبر المرء اسلوب  
التكفير الذى يناسبه ، فيختار احد اعمال التكفير القصيرة ذات  
المصبغة الرمزية . وليربط بين هذا التفكير وفكرة « خطيئته »  
ربطاً وثيقاً ، بحيث تتألف منهما وحدة عقلية واحدة . وبدا تصبح  
ذاته الواعية على وفاق مع ذاته الطيبا ، ويسودهما اللونام . واذا  
برزت فيما بعد فكرة الائم القديمة سوف يغدو فى وسعه ان يجيب  
على الفور بقوله : « لقد تم تكفيرى عن هذا الذنب وتبرأت منه » .

(١) التبرير rationalization عملية عقلية يبرر بها المرء

فعلا اتى به بعد حدوثه وهى من آليات الرفع النفسية

defence mechanisms ضد اتهام الذات وضد الاحساس بالاثم .

(٢) التبرئة الذاتية autoabsolution

## موقف الذات من استكشاف النفس

لما كانت دراستنا هذه - في علم وفن استكشاف النفس تقترب من نهايتها ، فانه يخلق بنا أن نلقى عليها نظرة شاملة .  
ان قراءة هذه الصفحات هي في حد ذاتها من الظواهر النفسية التي تستلفت النظر وتدعو الى التحليل . اذ انها تدل على أن المرء شغوف بنفسه ، وانه يهتم بها بالقدر الذي يدفعه لسبل توضيحات غالية من وقت وطاقة ذهنية في سبيلها .

واذن فانه شخص اناني ، محب لذاته وتتركز أفكاره حولها .  
ان المريين ينكرون ذلك الا تجاه عاده ، وكثيرا ما ينكروه ايضا بعض الفلاسفة والمفكرين . وحتى علماء النفس يستنكر الكثيرون منهم السلوك الذاتي (١)

ويرمونه بأنه أمر سيء ويعدون الذاتية (٢)

وعشق الذات الذي هو أسوأ منها ، علا وإمراضا تتطلب العلاج ، ولذلك فانهم ينظرون شذرا الى الانانية المجردة .

وفي مدارسنا ومعاهد العلم بين ظهرانينا نجد انه ليس من وصمة يوصم بها الفرد أسوأ من اتهامه « بالانطواء على ذاته » .  
والشخص المنطوي على نفسه هو الذي يهتم بأفكاره الخاصة الى الحد الذي يجعله يقنع برفقة نفسه ويكتفى بصحتها . ومن الافكار الشائعة بين الناس أن اهتمام المرء بشخصه ينم عن السقم . بيد أنه ليس في وسع أحد منهم أن يفسر لنا السبب الذي يحدو بهم الى هذا الرأي .

(١) السلوك الذاتي autistic

(٢) الذاتية autism

(٣) عشق الذات narcissism

ان كل كائن عضوى يكافح ضد فئانه وتحلله فى البيئته التى تحوط به . وحتى الاميبا تناضل فى سبيل بقاء مادتها معا . ويتميز العقل فى حالته السوية باصراره، دون تفكير منه ، على مناقلة حوافزه اللاشعورية نحو الفناء .

فان كانت « ذات » المرء خيرة فإى دافع ترى يدعو به الى الكف عن محبتها ؟ وفى هذه العبارة يجدر بنا بالاحرى ان تؤكد لفظة « الخيرة » لا لفظة « الذات » . فبغير محبة المرء لذاته ينعندم كل امكن لتنمية تلك الذات ويمتدح كل مسعى ن جابه نحو تقدمها وازدهارها .

وليس فى مقدور المرء ان يياشر التحليل اللدائى بنجاح اذا اعاق سبيله تانيب ضديره عن أتشفاله بلدانه .

لقد بدلت جهود جياره خلال اجيال متعاقبة فى تلقين النشء تجنب الاثرة والاذنية . فكان ينهى عليهم باللائمة وكانوا يرمون بالساوك المستقبح اذا ما أنتهج الفرد منهم مسلكا يرمى من ورثته الى اغتنام ربح لنفسه . والفروض فى تلك التعاليم انها تتمشى مع فلسفة ،لتزمت التى تأمر بالنقاء التتم والخلو من كل شائبة . فكان التطلع الى المرأة محظورا على الفتيات الصغيرات الا عند تصفيف الشعر أو ضفره . وكانت الراهبة ترتدى اثناء الاستحمام قميصا فضفاضا حتى لا تعدها مشاهدتها لجسدها بأراء خاطئة عن الفاية المقصودة منه .

ان الاتقياء من المسيحيين ينبغى الا يبالغوا فى سياسة محو اللدات لصيانة مصالحتها الحققة . ففي المسيحية تقول الآية الاولى : « احبب قريبك كنفسك » . ( ويترجمه اخرى : جارك ، والمقصود بهما اللفظ الانسانية جمعه ) . ومن الواضح ان تلك الوصية تشمل ضمنا ان يجب المرء نفسه . ولاغراض التحليل اللدائى، خطر لكاتب هذه السطور ان يوحى بان نجرب تلاوة هذه الآية من طرفها الثانى فنقول : « احبب نفسك كما لو كنت تحب

جاروا طيبا « كى تملنا هذه الصيفة بمقياس مادي او موضوعى للمدى المتاح فى محبة الذات لصيانة مصالحها الحقبة .  
ولعمري اى مانع يقضى بمنع المرء من ان يعنى بالذات ويحيطها برعايته؟ انه بدون الذات لا يكون لدى المرء شيء اذلاقا ، على حين انه فى امكاننا ان نحذف كافة الاشياء تقريبا، سيما خلال ذات، من الصورة التى نتخيلها من الدنيا ، ومع ذلك تبقى « لدى المرء » الدنيا . ولكننا ان حذفنا الذات من صورة العالم فيخفى ايضا كل شيء آخر . وعلى هذا فان عناية المرء « بالانا » لها ما يبررها .

ان « ذات » اى شخص انما هى جزء مكمل لبيئته وللعالم . ويعنى هذا انه من واجب المرء ان يرى نفسه ضمن الوضع العام ، مع تقديره للذات تقديرا صحيحا وحكما .  
اما ان كانت الذات قد اصابها فرط انتفاخ من جراء احتباس الضغط اللاشعورى بداخلها فان التحليل الذى سيمد المرء بصمام الامن الذى يخلى به سبيل البخار المحنيس .  
وعلى الفرد ان يقرب ما يمكنه من الخلاف بين الصورة التى يتخيلها عن نفسه وتلك التى يراه الغير عليها ويقدرونه بموجبها ، فيوفق بين الفكرتين ما استطاع الى ذلك سبيلا .  
وما ان يسود الصفاء بين الـ «هى» اى اللاشعور وبين الذات الواعية حتى تزول معظم امراض المرء « العصبية » .

ولعل اختيار الكثيرين من الناس أسلوبا عصائيا فى حياتهم يرجع الى انهم حسبوا انهم بتلك الوسيلة يستطيعون ارضاء حبيهم لدوائهم على وجه اكثر سهولة . فزعموا انهم اذا امتنعوا عن الاعتراف بعيوبهم فسوف تتوارى هذه العيوب وتختفى . الا انه لكى يحتفظ المرء بهذا الوهم يحتاج الى جهاز ضخيم ، كثير التعقيد ، من الاجابات والمحظورات الواقبة ، حتى انه

لا تبقى آخر الامر اية ميزة لهذا الخداع النفسى العصابى . ولذا فانه خير للمرء ألف مرة أن يعرف نفسه من أن يخلعها .

ومن الناس من ارجهوا في حياتهم وجهة اخرى مضادة ، فلم يسيغوا على الذات او يجودوا عليها بها يكفيها بل سحجوا منها اكثر مما تحمّل . فضحوا بصحتهم كى يهدتوا من ثورة القدوقسوة الحظ العائر المتورد ، فاكثسبوا شللا هستيريا ، او تقلصات عصبية او اجبارات واقية ، كى يبعدوا عن نفسهم شرا أسوا ، وسلموا انفسهم للقلق العصائى المتواصل ، فلنا منهم أن هلكا الفعل انما هو بمثابة « ثمن » يدفعونه على أقساط « يسيرة » يتساهلون بها التخلص من كارثة آخذة في الاقتراب منهم . ويعين التحليل الذاتى لارتك القوم على تولى زمام حياتهم كما هى على حالتها ، فيبين لهم انه في استطاعتهم أرضاء حب الذات الطبيعى على وجه طبيعى . وحينما يتم لهم ذلك فسينجاب عنهم « التماس المرض » اللاشعورى ، أى تتطلبه ونشدانه .

وعلىنا أن نقوى الذات الواعية بمداها بمجال أوسع من مجالات اللاشعور ذات القوى الخفية . فيغلو في مقدور المرء الصعود امام الضغط الخارجى . سواء كان هذا الضغط صادرا عن الشدائد أو عن الملل . وبذلك يقوى المرء على دفع اخطار العصاب الألى أو مركب الشخصى المنتقل الوضع وما اليهما .

ومن واجب المرء ان يولى ذاته اهتماما بالقدر الذى يمكنه من التعرف على ما فيه الخير له . فيمنح ذاته . لداخلية بالاقبل نفس القدر من الاهتمام الذى يعسره ما يرتدى من ملابس أو ما يملك من مال .

ان التحليل الذاتى يمنح الفرد قدرا من الثقة يزيد عما يوليه آياه أى منهاج سيكولوجى آخر . إذ يستخدم حب الذات وتقدير الإنسان لذاته ، بينما تستخدم المناهج الاخرى ارتباط الفرد بالمحلل الذى يعالجه واعتماده عليه .

وليس اعتماد المرء على نفسه تقيصة يخشي ضررها . ففي

(١)

التحليل النفسى التقليدى يقوم المرء « بنقل » او تحويل  
مشاعره الى المحلل . ويمثل هلا ارتباطا اجباريا بالمحلل  
يؤدى آخر الامر الى خيبة أمل ، ويتحتم محو هذا الارتباط قبل  
انهاء العلاج . ويتفق كافة المحللين النفسيين فى الراى بأنه  
ينبغى الا تختلط شئون حياتهم الخاصة باهتمامهم المهنية .  
ويعنى هذا ان التعلق الذى يبديه المريض ينبغى الا يسادله اياه  
المحلل . ولذا فان الاهتمام الذى يبديه المحلل حيال المريض  
لا ينبغى اطلاقا ولا يسعه ان يحل محل اتصال هذا الاخير بالرفاق  
والزملاء وغيرهم من الناس .

وكليلا ينشغل او يهتم المريض اهتماما زائدا بنفسه ينبغى  
ان يقصر نشاطه التحليلى على ساعة واحدة يوميا ، يكرسها  
لاستكشاف اللثات دون غيره من الاعمال ، على ان يتوقف فى نهاية  
الساعة ويرجى ما تبقى من مسائل الى جلسته القادمة .  
على انه ليس ثمة حائل يمنعه بطبيعة الحال من تدوين وتجميع  
المواد اى ما يتبادر له من نقاط غير تلك الفترة ، بايجاز ، فى اى  
وقت ، على قصاصات يحتفظ بها فى مكان واحد ، وليكن احد  
الجيوب ، لينشئ بذلك عادة نموذجية ، على ان يتناسى تلك  
الخواطر ظهريا الى ان تحين ساعة التحليل .

ومن الواجب الا تدفع المرء ملاحظة النفس الى عزلة مقفرة،  
بل ينبغى ان توفر له تلك الجلسات فترات من التنفيس عن ضروب  
نشاطه الاجتماعى . وسوف يجد نفسه بعدها ، بلا ريب ، اوفر

(١) النقل او التحويل **transference** وقد سبق شرحه .

وفى التحليل النفسى يصب الفرد الجارى تحليله ، مشاعره  
الانفعالية، سلبية كانت اميجابية (كراهية ام حب) ، التى تساوره  
نحو الغير - على المحلل .

حماسا عندما يستأنف الاتصال بغيره من الناس ، من الجنسين ، سواء كانت علاقته بهؤلاء قديمة ام حديثة .  
 . ولكل امرئ نمط بلانمه للكيفية التي تتعاقب بها دراساته النهائية مع خبراته . لواقعية لحيته ، وعلى الفرد أن يتعرف بنفسه على النمط الذي يلائمه . وسبيله لمعرفة هذا النمط هو ان يتيح لنفسه المرور بمواقف متبينة مع بعضها تبائنا بعيدا . ولسوف يكتشف تحررا وانطلاقا جديدا في اتجاهته ، وانه اكتسب مرونة تنطوي على ايقاع متوازن يتضمن فترات من التركيز في الذات مع فترات من الاستقبال والتفتح ، أي توازنا بين التباعد عن الغير وبين الحماس للقيامهم .

فاذا ما تحدثت عن خبرته ا لحديثة العهد بعلم النفس ، وما اتمت به من اثر في اسلوب حياته ، فظن من ان يتيح لاي اسن ان يوهن من عزمه ، يزعم انه ليس من اهل هذا الفن . فانه يعرف المراء بدراسة هذا الكتاب ومثابرتة بعدئذ على تطبيق قواعده التي تضمنها على مشاكله الخاصة به ، فئن تسميته بأنه « ليس من رباب هذا الفن » لا تعود خليفة بأن تطلق عليه . اذ ان اولئك الذين تعوزهم الخبرة تجاه هذه الاعراض يكون من دابهم ان يتخذوا اسلوبا آخر يفصحون عنه بعبارات من قبيل : « استجمع قواك » ، او « يمكنك ان تفوز لو كنت حقيقة تريد التغلب على هذا الضعف » .

(1)

فالشخص مثلا ، الذي ينشأ به التلعثم لا ينجح في التغلب على علته ان استخدم قوة عزيمته وحدها . اذ ان قوة الارادة الموجهة من وعى ، لا تغد الى الطبقة التي ينبع منها الاضطراب . وينطبق نفس الشيء على الاجبارات والمخاوف التي هي امراض تكاد تصحب كافة الاضطرابات العصائية . كما انه لا يجدي مجرد



(١)

استخدام الفهم الفطري العام ( أو ما يعمونه الإدراك الشائع )  
 حيال تلك الاضطرابات ، لان ذلك الضرب من الإدراك ما هو الا  
 قضايب للطريق الصحيح الواجب اتباعه الذى هو اسلوب للدراسة  
 واستيعاب لحقائق التى توصل اليها العلم ، وهو اسلوب بعيد  
 لدى شاق المسلك . وعندى ان الإدراك الشائع فى الجيل القادم  
 سوف يكون قد أستوعب معلومات هذا الجيل السيكلوجية . اذ ان  
 لكل عصر « ادراكه الشائع » الخاص به ولدى يميزه عن  
 الاجيال المنصرمة .

ولعل القارئ بعد قيامه بهذه الدراسة وبالتمرينات التى  
 يتضمنها كتابنا هنا قد اخذ يلحظ فى نفسه اتجاها واضحا  
 بالنسبة له شيئا طبيعيا ، يتسم « بالتحليل الذاتى » . بمعنى ته  
 كلما اراد اختبار صواب ميوله الراهنة أصبح يرجع الى ذكرياته  
 المبكرة . كما أنه اكتسب أيضا ولا شك عادة للتركيز وللتركيز  
 بالتبادل فى فترات متعاقبة ذات ترتيب يقضى . وانه بالمثل يجد  
 بين يديه « فكرة مهياة » معدة لاستخدامها كلما دعت الحاجة  
 اليها ، كقوله « لن يكون هذا الى الابد » أو « ان هذا العيب امر  
 سطحى ليس الا » ، وأصبح يتمسك بتلك الفكرة كلما أحقق  
 به خطرا أو ساوره الممض . وانه أيضا اضحى يربط ، عن قصد  
 ووعى الذكريات التى يسوؤه أسترجاعها بذكرات اخرى طيبة  
 مستساغة ، فأمسى فى وسعه أن يوازن المشاعر الممضة بأخرى  
 سارة تشرح صدره . ويعلم حق العلم أنه حتى فى أسوأ حالاته  
 للزاجية المكتسبة سوف يرفعه أيقاعه الداخلى الى قمة الوجدان  
 جديد كما أنه اضحى شديد الثقة فى اللاشعور بوصفه ملاك الحزن  
 وحتى عندما يرسخ هنا الاتجاه التلقائى ، فانه يجنر  
 بالقارئ على أية حال أن يحتفظ بهذا لكتاب على مقربة منه ،  
 ليرجع اليه نساوره شك حيال أى مسلك فى مستقبل الأيام .

ان للمرء كل الحق في ان يحيا في طويته الداخلية حياته الخاصة به. اذ ان معجزة الوجود الكبرى في حياة الانسان هي انه يضم بين جوانحه ثروة خفية هي دائما طوع أمره . وينبى الا تلمخ تلك الثروة الداخلية بانها محض أوهام لو انها بدت غير متمشية مع بيئتنا المحيطة بنا والتي افناها .

انه لتناقض عجيب ان يبدو مرأى حياتنا من الخارج مناقضا لمراها من الداخل ، وأن بينهما تباين تام . وعلى الرغم من هذا التباين فكلا المشهدين أمر واقع وصحيح على السواء .

فهذا البيت يبدو لعابر لسبيل انه مبنى مصنوع من آجر وأخشاب وزجاج ، ولا يمر بخا طره الا انه بناء مشيد ليصمد أمام تقلبات الجو . الا ان الامر يختلف بالنسبة للشخص الذى يقيم فيه . فكل ركن من اركانه له عنده ذكريات . فرائحة التفاح التى تتضوع من الخزانة العليا تعيد الى نفسه ذكرى مشاهد محببة من طفولته البعيدة . والظل الذى يلوح في نهاية الدهليز يمثل له مخاوف قديمة منصرمة . اما اللوح الذى يلى الدور الاعلى فانه يعنى بالنسبة له سلسلة من التحركات الاجبارية المحددة . ويمثل الستار حظرا عميق الغور . أما الباب الخلفى فيشير في نفسه شعورا لا قبل له بدفعه ، يحلوه للانطلاق نحو الفضاء الواسع . وحتى الارض الثابتة تحت قدميه ، والسماء الفسيحة التى تعلو راسه ، كلاهما جزء لا يتجزأ من هذا البيت .

ويصدق هذا الراى المزدوج عن كل فرد من الناس . فنحن نشاهد له من الخارج حدودا واضحة لعالم ، ونرى ان هذا الكائن الحى له سماته البدنية والنفسية الموروثة ، كما نلحظ عليه التشكل الذى لا بد منه لدى تسبغه عليه بيئته وتجاربه التى يمر بها . ونعلم ان تلك الكتلة من المادة تحتفظ بكيانها بفضل ظروف معينة ، وانها لا تقوى على السير الا اذا زودت

بكمية يعينها من البروتينات والاكسوجين وما ليهما ، وانها سوف تسر عددا يعينه من الخطوات بين للمهد والحد. فهي في « نجارة » قمتزة - فحسب من الشرى الذى خلقت منه والذى يطفى اديم هذه الارض .

الا ان الروح التى تقيم فى هذا الجهاز لاتراعى تلك الصورة . فاهمية « اللات » فى نظرها تعدل بالقليل اهمية سائر الكواكب التى تشغل افلاكها رحاب السماء التى لاحصر لها . ولكم خبرت تلك النفس نعيما علويا ، وحرنا اليماء يرفعها امل غير ذى متعلق ، ويعوقها خوف ذى ادراك . ولهذه النفس قوة من السحر ، تحول موجات الهواء الى موسيقى اخاذة ، وبغيا من جبر الطباع الى خواطر سامية ، وبعض انعكاسات من قوس قزح الى بهجة طاغية . فلا تح لشيء فى الوجود ان يسلبك تلك القوة الداخلية

• الغالية •

## محتويات الكتاب

صفحة	
٣	كلمة المعرب .....
١٤	مقدمة .....
٢٢	الفصل الاول : التخلص من أقلق .....
٣١	الفصل الثاني : للاشعور ومشملا ته ، والرهبه منه .....
٤٢	الفصل الثالث : موعد مع اللات .....
٥٣	الفصل الرابع : الحب يتوارى خلف قنعة عريده .....
٦١	الفصل الخامس : اختيار تجانس الالفاظ .....
٧٣	الفصل السادس : تذكر الاحداث النصرمة .....
٨٦	الفصل السابع : توازن الافكار .....
٩٦	الفصل الثامن : العصب الالى او الوترى .....
	الفصل التاسع : عصاب الازاحة ( او عصاب الشخص
١٠٨	المنتقل الوضع ) .....
١١٧	الفصل العاشر : التركيز واللاتر كيز .....
١٢٥	الفصل الحادى عشر : حقيقة السعادة .....
	الفصل الثانى عشر : تقلبات الحالة النفسية بين
١٢٣	معود وهبوط .....
١٤١	الفصل الثالث عشر : موجات الاوزان الحيوية .....
١٥٥	الفصل الرابع عشر : انعطاف ، ا لحب والجنس .....
	الفصل الخامس عشر : خطا الحياة التى تسير على
١٦٥	وتيرة واحدة .....
	الفصل السادس عشر : الاختيار بين الثقافة والحوافز
١٧٧	البداية .....
١٨٩	الفصل السابع عشر : السوائية والسوائية المصطنعة
١٩٦	الفصل الثامن عشر : التبرئة من الشعور بالاثم .....
	الفصل التاسع عشر : موقف اللات من استكشاف
٢٠٩	النفس .....

## تصويب

صواب	خطا	سطر	صفحة
اذ لا	اذ	١٢	٢٣
، ثم	في ثم	٢٠	٢٥
عرة الوجه	وعرة الوجه	٢٢	٢١
تحت سطح	سطح	٢٠	٢٣
الاستعانة	الاستعاضة	١٢	٥٠
وليخص	وليخصي	٢٣	٧١
أما البدن فيسلك	أما البدن . فيسلك	١	٨٠
كانت	كانت	٥	٨٢
يستطع	يستطيع	٢	٨٤
وشي	شتى	٢٢	٩٧
ذات القيمة	ذات	١٠	١٠٦
ما لم ينا	ما ينا	٥	١٠٧
القلبات	القلبات	٢٠	١١٦
الرقم من	الرقم	١١	١٢١
يا فكلره	يا فكله	٦	١٢٣
الاستمتاع	الاستماع	١٨	١٢٦
الثابتين	الثابتان	٢	١٤٢
يكل منها	يكل	٢٧	١٤٥
واقدا	راقد	١٤	١٥٢
تخفق	تخفق	٤	١٦١
جديده	جديده	١٧	١٦٣
اذ	اذ	٢٤	١٦٥
بالله	بالله	٢٦	١٨٣

يصدر قريباً للعرب  
كتاب

خلاصة الأبحاث العلمية  
في الإيحاء والتنويم المغناطيسي  
عن أوثق المراجع



95

٢٧

---

مطابع ومطبعين بالاسكندرية - تليفون ٢١٩١٢